

### 【訪リハ卒業の経緯】

訪リハを利用しながらご自身が自主トレーニングを続けていく中で、日々の散歩や、近隣のラジオ体操への参加、区役所へのジム通いが行えるようになり、生活課題が在宅から屋外での活動へと変化しました。在宅での訪リハの目標が達成されたため、訪リハが卒業となりました。

### 訪問リハ卒業から2か月経過し生活の様子をインタビューしました

リハビリ会議で訪問リハビリの卒業を告げられた時、先生から突き放された感じがして、ショックを受け不安を感じました。しかし、先生が「もうこれで次の段階に行ってもいい」と言ってくれたと前向きにとらえて、「ワンステップ上ってやろう」という気持ちでデイサービスに行くことを決めました。

デイサービスでは自分に合った運動を行うのはもちろんですが、同じような病気の方もいて皆さんとお話するのはとても楽しいです。同じような境遇の人と話していると、いろんな悩みがあるなというのが分かりました。あまりネガティブに考えないで続けていくことが大切だと思います。

訪問リハビリを卒業して、訪問リハビリで行ったことを改めて振り返って、自分のことを自分で考える時間が出来ました。家内も自分の時間ができましたし、いろいろな意味でゆとりができました。やっぱり一歩を踏み出さないとなかなか。考え方を変えないといけないですね。前向きに捉えるか、捉えられないかは自分次第だなと思えるようになりました。訪問リハビリの方々には感謝しています。今が一番楽しいんじゃないですかね。

大きな目標はありませんが、普通通り生活できるようになっていきたいですね。歩いて自分の好きなところに行って。ただ、今までやっていた自転車に乗ったり、少年野球のコーチをしたりはまたやりたいですね。慌てないで準備していこうと思います。



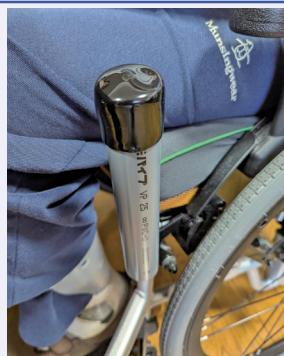
### 報リハギャラリー



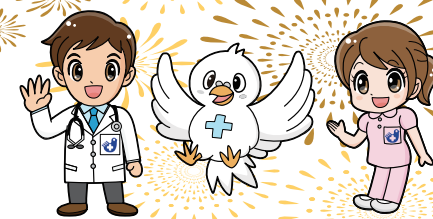
ちぎり絵

新聞広告で作りました。

背中がギザギザになるように工夫しました。



車椅子のプレーキの延長に塩ビ管を付け、頭にゴムのキャップを被せました。とても丈夫です。塩ビ管の加工はホームセンターでできます。



### できた! 報告会 vol.39 「まだまだ怠けとは言わせない!」

左大腿骨転子部骨折の手術後、退院されてからはベッドとリビングの行き来が難しく、ベッド上での生活が中心になっておりましたが、このままじゃダメだと一念発起! 訪問リハビリでは自宅内での移動手段として車椅子足漕ぎを猛練習。今では家族の見守りの中、お庭を移動することもできるようになりました。



**本人:**  
やっぱり外の空気はいいよ。  
次は裏の畑にも行けるようになりたいね。

**家族(妻):**  
たまに外に出られるとお父さんも嬉しいみたいだから良かったよ。

**セラピスト:**  
元々、活動的であちこちのお祭りやイベントへ行くくらい動くのが大好きであったとのことなので、少しずつ移動できる範囲を広めていけたらと思っています。

### 健康寿命を延ばそう!!

### 介護予防シリーズ 第7回 認知症予防について学ぼう

生活習慣を見直すことは生活習慣病の予防にもなり、認知症の発症や進行を緩やかにすることが出来る場合があります。まずは、食事についてのポイントを押さえていきましょう。

#### 食事

低栄養状態や脱水症状は、脳の働きを低下させ、生活習慣病の原因や認知症の悪化につながります。主食(ごはん、パン等)と主菜(魚、肉、大豆、卵等)を重視した食事やこまめな水分補給を心がけましょう。



「まごわやさしい」が合言葉! 7種類の食材をまんべんなくとりいれましょう。  
「ま」→豆、「ご」→ごま、「わ」→わかめ、「や」→野菜、「さ」→魚、「し」→しいたけ、「い」→いも

次号では、認知症の発症予防・進行予防(運動)について解説していきます。



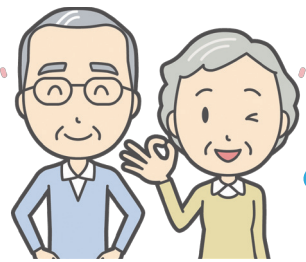


# さくらの里に通い始めました

当院訪問リハビリご利用の利用者様が、デイサービスセンター さくらの里のご利用を開始されました。今回ご利用に至る様子や、利用した感想をインタビューしました。



## A さんご家族の声



以前からデイサービスの利用に拒否があったため、最初利用するときは、1日機嫌よく過ごせるか心配でした。

しかし、通ってみて、デイサービスから帰ってくるとなんとなく機嫌がいいように感じます。いまのところは問題なく通えていますし、家でずっと一緒に過ごすよりも、行って帰ってくるだけでも運動になりますし、お互い離れる時間が出来ることもそれぞれのリフレッシュにも繋がります。

夫：家族以外の人と話をし、笑うことが大切だと思っています。家にいると家族としか付き合いがなく、デイに一人で行って、家族に頼らずに過ごしてほしい。私には障害があり家事もしている。デイに行ってくると解放されて助けになっている。

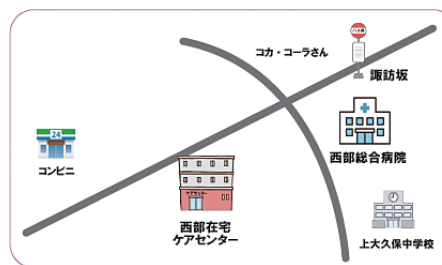
本人：デイ行く前はデイサービスに対し、年配の方がいく暗いイメージがあったが、デイに行き始め、雰囲気明るく男女、関係なく皆さんと楽しく運動やお話ができる場所でした。また、食事もおいしかったです。

## B さんご夫婦の声



さくらの里はとてもアットホームな雰囲気、集団が苦手な方も馴染みやすい場所です。また運動が嫌いな方にも楽しく取り組めるよう工夫しています。上記の方々も初回利用時から楽しく参加して下さい、お休みなく利用されています。昼食もおいしいと好評です。

聖光会メディカルケアグループ 医療法人 聖仁会  
**西部在宅ケアセンター**



# 利用者さんコラム コミュニケーション障害 リハビリ体験⑥

(報リハ 14,15,16,19号:再スタート リハビリ体験①~⑤の続き)

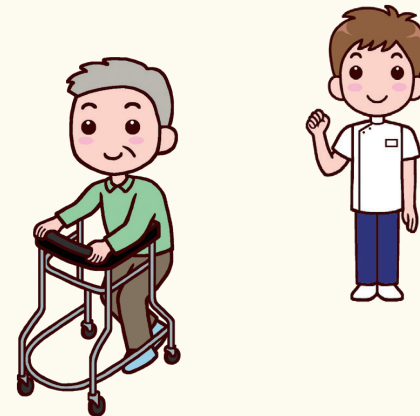
私は歩くことが、ことのほか好きである。自由な行動の大前提であるし、躍動や開放を期待させるからだ。ランニングもウォーキングの延長線上に位置づけられる。しかし、2022年3月に誤嚥性肺炎のために入院してから1か月もベッドに縛り付けられていると、気が付いたときはまったく歩けなくなってしまっていた。まるで浦島太郎のようだ。このままでは早くも寝たきり状態になってしまう——と焦った。

幸いリハビリ特化型医療施設に次に転院することが決まっていた。1年前に入院したところで勝手はわかっている。この施設ではリハビリは目標を定めて計画的に進められる。私の目標は、「家族の介護負担をできるだけ軽減する」とされた。

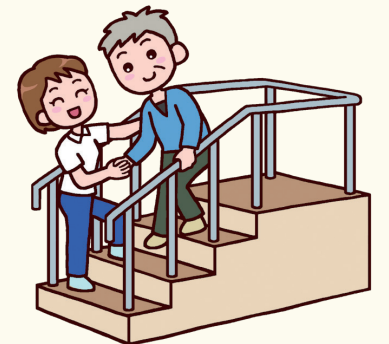
1年前の入院の際には「今後、介護を必要としない現状維持」という目標を掲げた前回とは家族の介護にもはや依存しなければならないという点が異なる。それだけ症状が深刻になったことはいまでもない。

私の場合、入院期間が7週間と長くなったのはリハビリを継続するためのデイサービスが、なかなかみつからなかったことが関わっている。前年の入院でもデイサービスを探すよう助言された。その時はケアマネに相談して、週1回軽度の歩行訓練を提供するサービスに通った。良心的なスタッフがそろっていたが、車椅子を常用するようになると対応が難しそうであったため、病状の悪化にともない辞めざるをえなかった。その結果、従来の訪問リハビリが週1回1時間だけであった。残るは自主トレとなったが、その頃は体調が悪かったこともあって訓練はさぼりがちになり、肺炎により入院とあいなったという次第である。結局歩行訓練の設備が整っている業者はなかなか見つからず、継続課題として退院が認められた。

退院が延期されたのは階段の昇降がなかなかスムーズにできないからでもあった。私の自宅は一戸建て二世帯住宅で、私の家族の居住スペースは2・3階である。つまり日常生活に階段の昇降ががちり組み込まれているのだ。できなければ退院後の通院などに支障が生じるどころか日常生活のあり方を全般的に見直さなければならない。そんなわけで寝たきり状態になるわけにはいかず、あれこれと心配していた。



訓練は理学、作業、言語3分野の療法士がそれぞれ20分ずつの計60分間マン・ツー・マンで、日曜・休日を除く毎日指導する。入院期間は原則1か月。ただし、退院後のリハビリの継続を保証する生活環境が整っているとみなされなければ認められない。



続く