

在宅リハビリの専門家
リハビリネクスト
2018 春号 34号



旅行記（電動車椅子でお出掛け）



Rさん

「電動車椅子で買い物や病院へ一人で出掛けられているRさん（脳性麻痺 26歳 施設に一人暮らし）に、担当の中村が工夫されていることを伺いました。

担当：出掛ける時の準備はどうしていますか？

Rさん：リュックの肩紐を車椅子のベルトに通して前に置きます。そうすると、財布の出し入れがし易いです。買った物はリュックに入れてもらいます。

担当：信号を渡る時に気をつけていることはありますか？

Rさん：いつ信号が変わったかを確認しています。渡るのに時間がかかるので、余裕を持つようにしています。

担当：信号のない交差点はどうしていますか？

Rさん：運転手が高齢者の場合は、無難に車が通り過ぎてから渡るようにしています。

担当：冬は寒さ予防に膝掛をしています、夏の日差し対策はどうしていますか？

Rさん：もちろん顔には日焼け止めを塗り、長袖のパーカーを着てフードをかぶっています。

担当：ありがとうございました。これからも気をつけて出掛けてくださいね。



リハビリネクスト川柳2018

今年もリハビリ川柳と介護川柳を募集しました。

60作品という多数のご応募をいただきまして、誠にありがとうございます。

どの川柳からも、様々な思いを抱えながらリハビリに取り組まれている様子が目に浮かびます。私たちスタッフへの感謝の気持ちを詠んでくださった方もみえ、ありがたく思うとともに、より一層頑張っていこうと気が引き締められました。皆様の個性にあふれた川柳と雅号をぜひお楽しみください。



認知症 なつても忘れぬ **ありがとう**

おばば



見舞いには 来るなと言ったが 待っている

みつちゃん



痛いので 気持ちは逃げたい でも逃げない

コーヒー



転ばずに 過ごす一日 **宝物**

哲学の道



歩くこと 言うは易いが **難しい**

くまさん



通販で買った方がいいが つかえない 掃除機ノズルは難しい

リハビリを 友にも分けたり 痛みほぐれ **なでしこ**

人生 百歳時代 超楽しく **コバチャン**

株投資 いつも天井 ばかり買い **コバチャン**

要介護 元気に歩き 要介護 **こんどは卒業!**

いい湯だわ みなの話も なお楽し **ラピスラズリ**

リラックス やる気と笑顔も リハビリ **リハ**

夕食に 香りなつかし ふきのとう **きいちゃん**

爪切って 気持ちよかったなあ **鮎釣り名人**

マッサージ 気持ちが良くて 眠れちゃう **千代ちゃん**

来てくれて お世話になって ありがとう **千代ちゃん**

がんばるぞ 一人で歩く 夢を見て **てるちゃん**

さあ行くぞ 手すりを持って 足上げて **てるちゃん**

むすびめに 孫の手深き 一二三 **アイ**

からだ待つ 心さわやか リハビリに **アイ**

リハビリの 時だけ出来る 歩き方 **茶茶**

春近し 自分の足で 歩き度い **なでしこ**

リハビリで 歩行練習 ひきしまる **なでしこ**

リハビリネクスト川柳2018

苦しみも 喜びに変え 元気出せ	なでしこ
好きな歌 大きな声で 歌いたい	たつちゃん
一年間 転倒しないで 過ごします	M・T
ブランデー にがいと思うも すきなあじ	朱ちゃん
冬の朝 目覚めて見れば 雪景色	小五郎
ありがとう 何度も伝える 胸の中	アールグレイ
おはようと 元気をもらう リハビリで	アールグレイ
夢の中 元気に友と お茶してる	アールグレイ
ジジババも 桜の下で 手をつなぐ	みっちゃん
バアちゃんは 1日しても デキマセン	みっちゃん
食べました 食べたと思う 食べたかなあ	みっちゃん
花火の夜 手握られて 五十年	みっちゃん
お姉ちゃん 抱っこなしでも 過ごしてよ	ゆいまーる(妹)
良かったり 悪かったりと 繰り返し	けたはる
誰の為 言い続けて 二年過ぎ	てるさんの妻
それぞれの 思いでゆれる 統一旗	神谷の娘持ち
相撲界 春まだ遠い 解けぬ謎	神谷の娘持ち
恐るべし 将棋六段の 瀬戸男児	神谷の娘持ち

NEXTで おしゃべり上手に なりたいな	KEITA
あるく夢 希望持つて 頑張るよ	HIRO3
毎日 ニュース見て あたまいっぱい	ニユース王
ありがとう その一言で 頑張れる	りん
寒い日は 足が痛くて どもならん リハビリに	スズ
寒さで 起きてみると 白銀の世界	まあちゃん
総入歯 一人百面相 なりにけり	おばば
かさかさ 粉吹く体 大福か?	おばば
一步すすみ 半歩さがって 深呼吸	三子
外出を したいと手足 動きだす	三子
歩けたよ がんばったから 金メダル	ふみちゃん
介の字の 形で二人 生きてます	とんとんの妻
くるまいす つうがくしても みなやさし	駅員さんありがとう
また会った 卒業しても 翌日に	通所サービス利用中
歩けると 希望の光が 歩いてく	一步ずつリハビリ
おばあちゃん 見ていてほしい 成長を	りゅうせい
両親へ 卒業できて ありがとう	りゅうせい
普通が 一番いいのだと 気付ける心	万作じじい
痛いけど やらなきやもつと 痛くなる	りん

園芸療法

今シーズンの冬はとても寒かったので開花するか心配でしたが、一気に暖かくなりチューリップも開花してきました。11月から始まった園芸療法の経過をご紹介します。



①11月の紅葉の時期に植え付けました



②土が乾かないように水は十分に与えます



③小さいですが芽が出ました!!!
奥の人形も喜んで
いるみたい



④とても寒いですがチューリップも頑張っ
て芽を出しました



⑤スクスク
伸びてます!
水やりも
忘れずに!



⑥記録的な寒波にも負けず
順調に育ってます



⑦つぼみが出ました!!!
開花も近いですね



続々と開花しています。

開花の様子はHPで

[http://www.](http://www.rehanext.net/enngairyohou/)

[rehanext.net/enngairyohou/](http://www.rehanext.net/enngairyohou/)



⑧寒い時期をしっかり耐えて
可愛いチューリップが咲きました



園芸療法は秋頃より開始し物品をこちらで準備します。皆様のご参加をお待ちしております。お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



思い出の味を **さいげん** してみました！！

私たちスタッフは訪問中に、皆様から色々なお話を伺います。そんな何気ない会話から、とってもおいしそうなお話を伺いました。食いしん坊のスタッフが『ぜひその料理をさいげんしてみたい』と自宅で挑戦しました。



☆ **さいげん** 料理 ☆



トマトと卵のスープ

- 材料 (4人前) : トマト 2個 卵 2個 刻みネギ お好み
 水 500cc サラダ油・ゴマ油 各大さじ 2
 塩・鶏ガラスープの素 各小さじ 1 と 1/2
- ①鍋にサラダ油を入れ強火で熱する。
 - ②切ったトマトを軽く炒めて、水を加える。
 - ③沸騰したら塩・スープの素を加え火を止める。
 - ④溶き卵を回し入れ、ゴマ油、お好みでネギを加える。

ご主人のためによく作られていたそうです。簡単で栄養満点 さっぱりスープです。



私が
再現しました！



理学療法士 松井

のぞいてみよう！フェイスブック facebook

リハビリネクストには『フェイスブック』のページがあります。
 どんな事が書いてあるのでしょうか・・・。過去の記事を紹介します。

【リハビリ情報】

～ぼーっとする事はとても大事～

何も考えずぼーっとする。

最近の科学で実はとてもバランスよく脳が働いている状態だそうです。
 いわゆる「ヒラメキ」はこのぼーっとした時に生まれることが多いそうです。

意外ですよ

※ただ程ほどの時間にしてくださいね(^^) /

・フェイスブックではリハビリ情報を発信中！！下記アドレスをご覧ください。

<http://www.facebook.com/rehanext>

ページにある「いいね」ボタンを押すことで参加もできます。



2017年度 実績報告

教育の無償化が叫ばれています。私たちリハビリネクストは、医療の知識こそが無償で身近になくなくてはならないと考えています。「出張リハビリ教室」として、弊社職員が無償で講演活動を行います。弊社が訪問リハビリを通じて得た経験・知識を皆様に還元する事も使命として活動しています。「私たちリハビリネクストの経験・知識は皆様のもの」を合言葉に、無償講演活動を通じ社会貢献を目指しています。

【出張リハビリ教室】ひかりの丘様にお伺いしました

7/13 連携室室長 理学療法士 江濱 「ボディメカニクスを考えた介護」

【講演会講師】西山町高齢者倶楽部様にお伺いしました

8/2 管理者 「フットケアで転倒予防」

【出張リハビリ教室】光の家様にお伺いしました

11/15 理学療法士 林

【講演会講師】糖尿病療養指導研究会様にお伺いしました

11/23 管理者 「訪問看護でもフットケアを！」

【出張リハビリ教室】めくもりの里様にお伺いしました

12/14 連携室室長 理学療法士 江濱



NHK「介護百人一首」2018 100首に入選



弊社サービス利用の清水様が
NHK「介護百人一首」の100首に入選しました。
今年は1万2千余首の応募があったそうです。
弊社主催の春の歌会にも、応募してくださっています。
公開録画にも、ご家族で参加されたそうです。



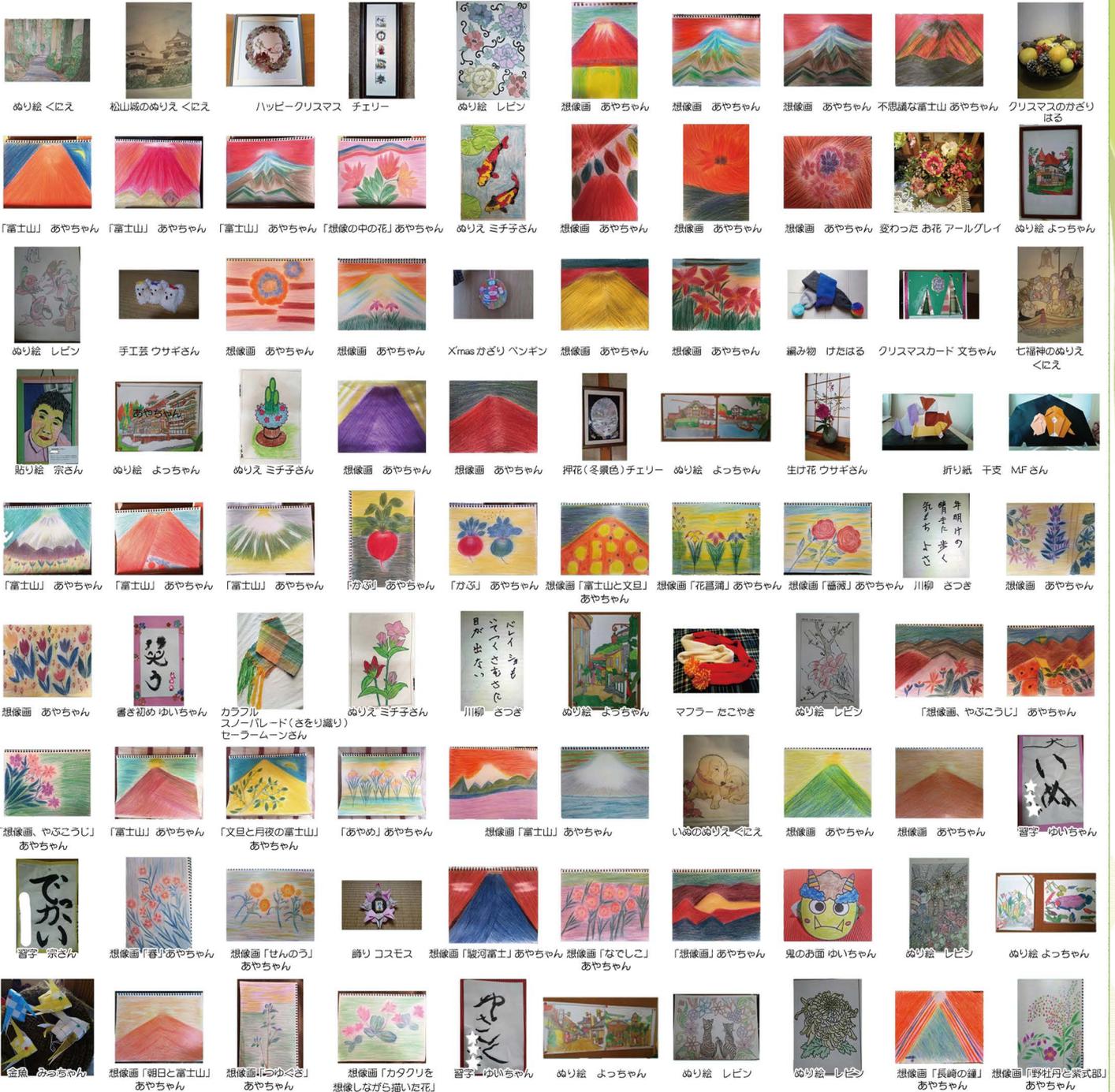
NHKみんなの広場 ふれあいホールにて
(東京都渋谷区)

「ページ繰る指の自由を奪われし我は小声でめくるを頼む」

清水 勝 (72歳)

脳出血の後遺症の麻痺でページがめくれず、好きな読書もままならない。指に唾をつけることがはばかれる大事な本はなおさらだ。こんな何でもないことまで人の手を煩わせる私の声はおのずと小声になるのだ。悲しいことだ。

リハビリネクスト文化祭 2017.12～2018.2月 投稿作品



あさめめめ
ゆるゆるゆる
川柳 さつき

ひな飾り ペンギン
想像画 あやちゃん

想像画 あやちゃん

想像画 あやちゃん

想像画 あやちゃん

想像画 あやちゃん

お雛様 ゆいちゃん

手足形アート しゅじゅさん

想像画 「朝日と富士山」 あやちゃん

想像画 「つゆくさ」 あやちゃん

初夢に
孫と一緒に
時忘れ
俳句なでしこ

想像画 「春」あやちゃん

想像画 「せんのう」あやちゃん

飾り コスモス

想像画 「なでしこ」あやちゃん

想像画 「なでしこ」あやちゃん

想像画 「なでしこ」あやちゃん

想像画 「なでしこ」あやちゃん

想像画 「なでしこ」あやちゃん

想像画 「なでしこ」あやちゃん

コメント 下は私に良いお友達へ
何時かいい大切の時が... 長崎の下は私に良いお友達へ... 初夢に孫と一緒に
初夢に孫と一緒に
時忘れ
俳句なでしこ

春の訪れが待ち遠しい!!
梅の花には春の足音が漂って居る
いつしか暗い空が明るく成った
寒い! 思わず冬だね
西から東の空へ空模様がおかしい
真つ黒な雲で暗く成って来た
北風が冷たく声をあげて居る
竹やぶのきしめく音で寒さが深まる
命の尊さ 噛みしめつつ

月日の流れは早い事もうお正月ですね
元気な顔でみんなが来てくれること待ってます
さあ少しでも準備をやりたいたい事ばかり
頭の中が一杯一つでも夢が叶えられるとありがたいのですが
空振りばかりです
其の時其の時を無事に生かさせて頂いて来ました
皆様からのご縁を大切に助けて頂く事ばかりでした
命の尊さ 噛みしめつつ

手紙 なでしこ

詩「北風」 なでしこ

詩「お正月」 なでしこ



5月29日(火) 30日(水) 31日(木)

6月29日(金) 30日(土)

7月30日(月) 31日(火)

★ 5/3(木)、5/4(金)、5/5(土)、7/16(月)は祝日ですが、通常通りの訪問になります。

ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。

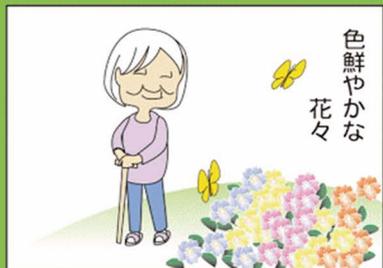
ぬりえコンテスト作品募集中!

今年もぬりえコンテストの季節がやってきました。

ぬりえの原画が皆様のお手元に届き始めているかと思えます。

今年もサイズはA4でご用意しております。色鉛筆やクレヨンの貸し出しもしていますので、ご希望の方は遠慮なく担当者に声をかけてくださいね!

スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。



編集後記

暖かく爽やかな季節になりました。今回の冬は異常な寒さで体調を崩された方も多くみえました。体調管理する上で重要な要素の1つに食べ物があります。

私は偏った食生活で貧血や脂質代謝異常を指摘されるようになり、立ち眩みも増え、これはまずいとレコーディングダイエットを開始しました。食べたものを記録し管理するのです。ダイエット=痩せるというイメージが強いですが、栄養バランスを良くして健康体になるという目的です。今の時代、スマートフォンのアプリで食べたものを入力すると栄養まで表示してくれます。すると鉄分を補うことの難しさ、脂質を控えていたつもりが過剰に摂っているなど、驚きや発見が多くありました。続けるうちに立ち眩みがなくなりました。先日久しぶりに立ち眩みがあり、記録を見返すと1週間ほど鉄分不足が続いていたのです。食事と身体の直接的なつながりを改めて実感しました。

私たちの身体は自分が食べたものでできています。食事は、毎日毎日の積み重ねだからこそ、その影響は大きくなるのだと思います。少しの改善、意識の積み重ねで体調が良くなるかもしれませんね! (文責:大羽)

