



在宅リハビリの専門家  
リハビリネクス  
2019 冬号 37号



リハビリ奮闘記(言語訓練編)

現在、言語聴覚士(ST)の訓練を受けていらっしゃるチョコさん。訓練の様子や今後の目標などを、担当のST高橋が伺ってきました。

リハビリを受けることになったきっかけを教えてください。



高橋

昔のけがの影響で痙性があったのですが、それが強くなってきて声が出しにくくなり、STの訓練を受けてみようということになりました。

リハビリをやってきて、いかがですか？



高橋

リハビリでは首・肩・口・舌の運動や呼吸練習、声出しの練習などを行っています。少しずつですが、声が大きく出しやすくなりました。周りの人からも聞き取りやすくなったと言われるようになりました。



チョコさん

今後の目標などを教えてください。



高橋

もう少し長く声を出せるようになって、ライブに行ったときに思い切り歌いたいですね。あと、痰が出しやすくなるといいですね。



チョコさん



チョコさん

インタビューにご協力頂き、ありがとうございました。チョコさんは矢沢永吉さんの大ファンで、ライブにもたびたび行かれ、とても楽しみにされています。ライブで思い切り歌えるよう、担当者一同、これからもしっかりとサポートしていきたいと思います。



高橋

## 新年の抱負 2019年 No. 1

昨年末に皆様にお伺いしました「新年の抱負」をご紹介します。スタッフ一同、皆様の抱負・目標が叶うよう、お手伝いしていきます。

まっさーじやる まめ

今年もたくさん写真を撮る 福ちゃん

季節の行事に参加できる様に（花見や紅葉） S.Z

現状維持 がんこ親父

足を治したい 新さん

現状維持 ちよちゃん

転倒しない！ シゲルオーチャン

10kg痩せて、楽器で5曲弾けるようになる ぴこ

薬の飲み忘れをしない くまさん

しっかり食べて 元気よく 家族と旅行！！ バラ

転倒しないように過ごす M.T

犬と散歩ができる アランドロン

一人で外出できる さきちゃん

周りの人に迷惑をかけないように暮らす ポンちゃん

腰痛を治す為に歩く トントン

心静かに、そして楽しく一日一日を大切に過ごす 文ちゃん

もっと長く歩きたい 倉さん

痛い右肩が元通りになって右手が上に上がるようにリハビリをがんばりたいと思います よっちゃん

社会復帰 COCOちゃん

自分のことを自分でできるように頑張る たっちゃん

一人で歩けるようになりたい みえこ

杖歩行をがんばる 和ちゃん

筋力と腹筋をつける T.A

がんばって 1年かけ 体重を5kg落としたい 口の達者なバアーちゃん

今より身体の動きが良くなる 博愛

リハビリ頑張って元気に過ごすことができますように ひで

生きているうちは歩くことを続ける でんじ

足がしっかりとりたいです アリチャン

ケガをする前の状態に戻りたい（左足） GATTAN

食事のことは自分で作っておいしいものを食べたい 洋裁も少しは続けたいな

今よりしっかり歩けるようになる！ ベゴニア

歩きたい ふみちゃん

いままでどおりにいきたい すえこ

規則正しい生活をおくる かず

少しでも足腰を筋力アップして杖なしで歩行が出来るように頑張りたい 孝ちゃん

お買い物にいけるようになる フミちゃん

2019  
抱負



2019

# 抱負

足の感覚がもう少しわかるようになりたい リハビリをがんばりたいと思います ケドさん  
願いは叶うと信じて進む リハ  
体調に気をつける キクエ  
今年はデイサービスに行く アパートの3階から下まで降りれるようにする 宿なしゴン  
転ばないためにがんばりたい 牛さん  
余暇を無駄にしない M×2  
無理せず仕事をがんばる イレイザー・ヘッド  
みんなとしゃべれるようになりたい ブラックコーヒー  
元気で一年過ごす ハッピー  
転倒しない go太陽  
車イスの移乗を1人でできるようにする ゆうちゃん  
いっぱい歩きます さぶちゃん  
歩ける様に なでしこ  
今年もがんばります たんぽぽ  
今年もこれ以上悪くならないようにリハビリがんばる なお  
夫婦なかよく元気ですごく はるのぶ  
脚の筋肉を現状維持 出来ればプラスにしたい tya tya  
今年も皆さんに助けられ毎日を精いっぱい頑張って行こうと思っています アールグレイ  
月に1度は外出又は買い物について行く カヨちゃん  
元気でこの1年間をいきたい 國江  
歩行状態、現状維持 けたはる  
晴れた日は散歩をする ちよさん  
健康に暮らす さつき  
楽しく！毎日笑って過ごせますように！ コスモス  
転ばない ピース君  
皆さんと楽しく話をして過ごしましょう ウサギさん  
楽しく過ごす ゆいまーる  
転ばないようにする まつさん  
リハ中に寝ない、自分でも体操する コーヒー  
健康に過ごしたい はまちゃん  
今年には元気に仕事をしたいなあ 舞ちゃん  
元気に毎日ほがらかに過ごす エーサー  
歩きたい シロエイ  
風船を朝、昼、夕と就寝前にふくらませる 伝内  
パチンコ行く 山  
早く完治する 長さん  
左足をふるわせない ピロキ  
転ばないように気をつけます ひさこ  
転ばないように気をつける 外出したい 菊



怪我のないよう少しずつ自立 いづみ

断捨離する いさお

ともだちといっしょにあそびたい みか

筋力UP S.T

パパとママを言えるようになります ゆあ

外で歩けるようになりたい びわ

現状維持できるよう食事は頑張って椅子に座る のぶちゃん

大阪万博をもう一度見に行きたいので健康に過ごす クンちゃん

立てるようになる じゅん

体がよくなるとよい ひろむ

大病せず、デイサービスを休まない だいき

できることを今年も続けたい レビン

毎日楽しく笑顔ですごく・そして就職する・できるだけいろんなことに挑戦してみる たこやき

いつまでも、ひ孫と一緒に遊べますように!!! ルイちゃん

カゼをひかず、腰の痛みをなおすぞ コバヤン

体重をおとす たかひろ

着がえをひとりでするようにする、ベッドの乗り移りもできるようにする りゅうちん

日々努力! よっちゃん

転ばないようにしたい しのさん

元気でいたい ゆきさん

毎日笑顔でいたい 梅ちゃん

転ばぬように元気で暮したい のりちゃん

腰を治して自分でしっかり立って歩きたい N.K

ひとつの動作でもいいから意識して自分でやれるように頑張ること ハーブのカモミール

笑顔がたくさん増えますように ラピスラズリ

早く痛みをとって自分の力で買い物に行ける様にする ちゑさん

畑を手伝います イッチャン

体がやわらかくなり つかまって立てるように 朱ちゃん

毎日楽しく過ごす ゆいちゃん

今年もがんばる よしくん

家族みんなで元気にすごす そう

継続は力なり 鮎ちゃん

今年は卒寿となる トシを忘れて猪突猛進とはいかぬが前を向いて歩き続けたい

気張って生きていくんだ 何も欲張らずにネ はるさん

フットケアを始めたばかりですが このまま いい方向に進むようにしたい うさぎ

いろんな絵を描き リハビリや散歩を がんばる あやちゃん

転ばず歩く Y.Y

元気で1年過ごす M.K

右手を動かせるようにする O.M



少しでも長く歩けるように毎日、努力したい 三子  
 一人で散歩できる K.M  
 しっかり歩けるようになる K.S  
 腰の痛みがなくなる Y.S  
 転ばず1年過ごす M.T  
 足の痛みが良くなるように まるす  
 腕の運動を20回ずつ行う・ダイエットも頑張ります！ チョコ  
 拘縮も 友と捉えて 前向きに くまちゃん  
 1人でたくさん歩けるようになります！ ハルサク  
 今年も安全第一 哲学の道  
 美味しいものを食べ体重維持！！ ちゅもん  
 学校の先生に自分から話しかける ピンク  
 家でおだやかに過ごす ヒロちゃん  
 ゆっくりと楽しい食事にする マーちゃん  
 話が早くしたいです いっちゃん  
 自分の話したい事が話せるようになりたい きいちゃん  
 今以上に悪くならないように まっちゃん  
 ナゴヤドームへ皆で行こう フーティンーツアン  
 散歩をするようにします やっちゃん  
 歩けるようになりたい 星榮  
 歩けるようになる ハッ力飴  
 今年もリハビリ頑張って、遊びに行くよ そだねー たかちゃん  
 足で上手に歩きたい てるちゃん  
 普通に歩きたい 万作

2019  
抱負



## 園芸療法



今回は**ムスカリ**を育てています。

### <ムスカリの育て方>

ムスカリの植え付けは10月から12月中旬頃です。

植える時期や環境で葉の姿を変えます。

早い時期に植えると…葉は長く伸びる

遅い時期に植えると…葉は短くなる

寒さにあてると…葉は短く固い立葉になる

今回参加された方々は11月に植え付けし、葉が育っています。

寒い中の水やりは大変ですが、葉がどのように伸びて花を咲かせるか楽しみです。

### <ムスカリの豆知識>

学名：Muscari 別名：グレープヒアシンス

科名：キジカクシ科 属名：ムスカリ属

原産国：地中海沿岸、西アジア

名前はギリシャ語の「moschosムスク（麝香）」に由来しますが、一般的に広く普及しているムスカリにはほとんど匂いがありません。



# リハビリネクスト文化祭 2018年9月～11月 投稿作品



壁飾り MK



シール貼り絵 はっかあめ



ぬりえ ウサギさん



工作 ペンギン



カレンダー のこちゃん



プレゼントのお花 ゆり



玄関のかがり ぼる



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ レビン



ぬりえ よっちゃん



ぬりえ 和ちゃん



油絵 朱ちゃん



なみぬい ペンギン



ぬりえ ウサギさん



ぬりえ よっちゃん



ぬりえ 和ちゃん



熊野那智大社の塔くにえ



めん玉 八重ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



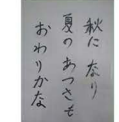
ぬりえ レビン



紙工作 みよちゃん



ぬりえ ウサギさん



川柳 さつき



塗り絵 ポテト



ぬりえ よっちゃん



紙工作 みよちゃん



ぬりえ 和ちゃん



川柳 さつき



カレンダー のこちゃん



ぬりえ やま



習字 ミチ子さん



プレゼントのお花 シロエイ



ハロウィン ふみちゃん



赤富士 あやちゃん



北アルプス あやちゃん



想像画 あやちゃん



ぬりえ 和ちゃん



紅葉 あやちゃん



金魚と赤富士 あやちゃん



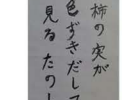
金魚と紅葉 あやちゃん



ぬりえ ウサギさん



工作 ペンギン



俳句 さつき



ぬりえ やま



ぬりえ 和ちゃん



ジャンボゆず ミチ子さん



カレンダー フミちゃん



宵の明星という花 あやちゃん



今年の富士 あやちゃん



小花の森 あやちゃん



お月見の塗り絵 くにえ



俳句 さつき



ぬりえ よっちゃん



ぬりえ よっちゃん



ぬりえ レビン



岐阜城のぬりえ くにえ



ぬりえ よっちゃん



習字 ゆいちゃん



ぬりえ やま



ハロウィン のこちゃん



生花 ウサギさん



俳句 さつき



カレンダー のこちゃん



ぬりえ 和ちゃん



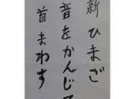
ジャンボゆず ミチ子さん



クリスマスツリー フミちゃん



ぬりえ ウサギさん



俳句 さつき



ぬりえ よっちゃん



ぬりえ ミチ子さん



ぬりえ 和ちゃん



リンゴと栗 K



クリスマスツリー はなまめ



かたつむりと写真 はなまめ



ぬりえ レビン



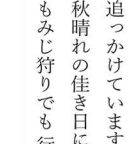
干支 フミちゃん



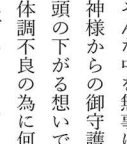
ぬりえ よっちゃん



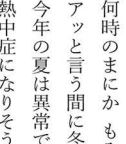
ぬりえ 山



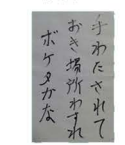
ぬりえ 山



ぬりえ 山



ぬりえ 山



俳句 さつき



塗り絵 なっちゃん



習字 ミチ子さん



習字 ミチ子さん



雪化粧の富士山 あやちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ハロウィン はなまめ



スライドショー Mさん



アイロンビーズ まめ

ピーマン みつちゃん

信じてる 昨日の或る事 夢見てる  
リハビリ 少し歩けた 喜びが  
この手足 褒めてあげたい 頑張った  
生きているのだきつと良い事 訪れる  
立ち上がり 排便したい 汗が出る  
リハビリ 待ちに待った 今日の日  
前向きで 自分に勝つ のよ 負けないで  
リハビリ 膝の痛みが 少しずつ  
ペンを 持ち 友に 届けたい ラブレター

詩「信じてる」なでしこ

はりつめた 想いが 消えて 行きました  
帰り道 のみじの 色が きれいに  
主人に 感謝です

詩「予防接種」なでしこ

何時のまにか ともみじの 季節  
アツと言う間に 冬の 訪れ  
今年の夏は 異常で した  
熱中症になり そうで した  
そんな中を 無事に  
神様からの 御守護で した  
頭の下がる 想いで した  
体調不良の 為に 何も 出来ずに  
心ばかりは かなわぬ 夢ばかりを  
追っかけて います  
秋晴れの 佳き日 に  
もみじ 狩りでも 行こうかしら

詩「かなわぬ夢」なでしこ

行儀よく 前足揃えて 可愛らしい 姿  
お腹が 空いた 時に 美味しい 物あげた 時  
バクバク ほんとうに うれし そうで した  
話せる 事も 出来ない 目を 細めて  
思わず 抱きしめて やり度 いです  
孫が 居るみたい 癒されて 居ます  
お祖父さん も 猫の 顔を見ると 笑顔 になります  
何とか 無事に 長生き してくれ る様に  
願って 居ます

詩「チビ子」(猫のこと)③ なでしこ

## リハビリ川柳 大募集!!

春の歌会に向けて、今年もリハビリ川柳を募集します。

川柳なんて難しいわ・・・というお声も聞かれますが、川柳は俳句と違って、季語を使わなければいけないなどといった細かいルールはありません! また、話し言葉で表現することが多く、五七五にしっかりおさめなくても大丈夫です。

昨年の入賞作品を  
ご紹介します。



- ・認知症 なっても忘れぬ 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 (みっちゃん)
- ・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)

こんな風に、日頃のリハビリや介護で感じている楽しい事や面白い事、辛い事などを川柳にしてみませんか? ご家族のご参加も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください! ご応募お待ちしております。

※応募用紙は2月中旬頃より担当者が配布いたします。

※ご応募いただいた川柳は、ペンネームでホームページ・春号の新聞に掲載させていただきますのでご了承ください。

## 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】

#### ～選択肢が増えると不幸になる?～

ダン・ギルバートというハーバード大学の心理学の先生によると ....

人は自分で選んだ事や物をより良く思うようです。

例えば

「自分が選んだこの彼氏は最高」「自分の選んだこの服は良かった」など

肯定的にとらえ、幸福感を得るようになっていくそうです。

しかしその幸福感に水を差すのが「選択の自由」です。

「いつでも違う異性と出会えますよ」「いつでもその服は交換できますよ」

と、選択の自由が増えると他がよく見え今に不満を抱え、幸福度が下がるそうです。

・フェイスブックではリハビリ情報を発信中!! 下記アドレスでご覧ください。

<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。





3月29日（金） 30日（土）

4月29日（月） 30日（火）

★ 2/11（月）、3/21（木）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。

## リハビリ応援バザー



今年度は3作品購入  
していただきました。



このバザーはリハビリ中の利用者様が作った作品を弊社ホームページで販売  
しています。

作品を購入していただきますと

- ・購入された方 売り上げは寄付され社会貢献が出来ます。
- ・利用者様 「リハビリを続ける力」が湧きます。

「一度の善意が二度の社会貢献」そんなバザーにあなたも参加しませんか？

## 編集後記

今年はいよいよ平成が終わり、新しい元号が始まります。普段あまり意識したことはないですが、いざ変わるとなると気になります。我が家では子供達が「平成が終わるまでに…」と小さな目標を立てています。「背が130cmになる」「逆上がりができる」「ピーマンを食べる」など様々ですが、取り組む姿勢がほほえましく、平成最後の日まで温かく見守ろうと思っています。

この新聞も「平成最後」の冬号です。とはいっても、変わりなく今年も皆様が、そしてご家族の皆様が穏やかに笑顔で過ごせるようスタッフ一同努めて参りたいと思います。

（文責：中根）



リハビリネクスト 株式会社 豊田市梅坪町 6-14-18

0565-35-8928

0120-920-546

FAX 0565-35-8921

mail@rehanext.net

リハビリネクスト

