

NEXT
在宅リハビリの専門家
リハビリネクス
2018 夏号 35号



金賞 ウサギさん

第8回ぬりえコンテスト入賞者発表！

ぬりえコンテストが今年も開催されました！
35作という沢山のご応募をいただき、誠にありがとうございます。
昨年同様少し細かい絵でしたが、多くの方が挑戦してくだ
さいました。とても素晴らしい作品ばかりで、入賞
作品を選ばせていただくのはとても
大変でしたが、ここで
発表いたします。



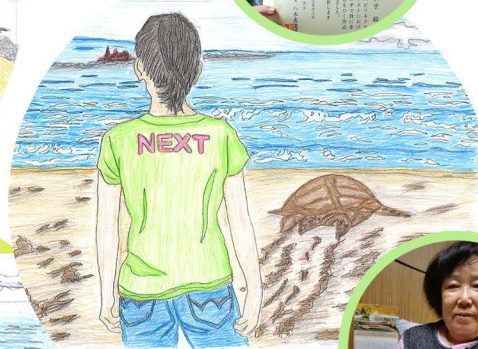
佳作 けたはる



佳作 せい子



佳作 きいちゃん



佳作 スズ



佳作 タンポポ



インパクト賞
ネクスのおじいさん

皆様が応募してくださった作品はリハ
ビリネクスのホームページに掲載さ
せて頂いておりますので、そちらも
ぜひご覧ください！



環境を整えよう

体の不自由な方は自宅にいる時間が長くなります。自宅や自分の部屋の環境は、リハビリを効果的に進めるために重要です。

今回は、全身の麻痺があるにも関わらず、車椅子に座って本や新聞を自分で読んでみえる清水勝 様に、担当の江浜がインタビューしました。

清水様は本を読むことがご趣味と伺っておりますが、車椅子に座っている時でも体のバランスがとりにくいのに、何とか自分で本を読んでみえるそうですね。
よろしければ、本を読むときのご様子や工夫をお聞かせください。



江浜



市販のブックスタンド（書見台）を使いますが、動きにくくするために文鎮（重り）を付けたり、滑り防止のマットを使ったりもします。
体を車椅子にくくり付けて安定させ、指にはページをめくり易くするためにゴムの事務用指サックを付けます。



清水 様

本を固定するための工夫と、ページをめくるための工夫を、それぞれされているそうですね。



江浜

本には右綴じ（小説など）と左綴じ（実用書・学問書など）がありますが、私の場合には麻痺のために左綴じの本はめくるのが難しいのです。その場合には本の上下を逆さにセットして読みます。多少読み難いですが、慣れれば苦になりません。



清水 様

新聞は片手しか動かない私にとっては大変めくり難いのですが、折り目の上下をそれぞれ5～6cmずつ裂く事でめくり易くなります。



清水 様

逆さにして読んだり、新聞に切りこみを付けるなど、思いもよらないことをお聞かせいただきびっくりです。自分らしい暮らしのため様々な工夫をされていて、とても勉強になりました。
ご投稿ありがとうございます。



江浜



- リハビリの基本は足から - フットケア



今回は長年「胼胝（たこ）」の痛みに悩まされていた方のご紹介です。

伊井「いつから胼胝（たこ）に悩まされてきたのですか？」

M様「30年前より胼胝ができ始め、部位が変わりながら現在に至っています。
2017年に右足の胼胝の痛みと大きさがピークになり、肥厚爪もありました。
胼胝は皮膚科で削る処置をしてもらっていましたが、毎月受診することが難しかったため、訪問サービスを依頼しました。」



胼胝

肥厚爪

胼胝は小さく
痛みも消失



機械でケア
している様子

2017年1月より月2回の頻度で訪問を開始し、
看護師による処置を行いました。
専用の機械で薄く削ることで、胼胝は徐々に柔らかくなり、爪は正常の厚さに戻りました。

伊井「機械で削った処置の後はどうでしたか？」

M様「胼胝は痛みがなくなりました。移動時も痛くなくなり、精神的にとっても楽になりました。訪問入浴の看護師さんから『きれいになったね』とよく気付かれ、声をかけてもらい嬉しいです。」

肥厚爪は
きれいに



伊井「楽になって良かったですね。」

素足で生活されることが多かったので、ケアと併せて保温と安全のためにも、裸足の感触に近い5本指ソックスをお勧めしました。



家族でできるリハビリ

『家族でできるリハビリ』は、リハビリネクストのホームページでもご覧頂けます。インターネットはつながらないという方には、ご希望があればDVDを無料で差し上げます。

今回は「肘、肩の関節を軟らかく」です。

脳に障害があると筋肉の緊張が異常に亢進して関節が硬くなったりします。肘や肩の関節が固まってしまうと着替えや身体を洗うことなどに支障が出てきてしまいます。関節はできるだけ固まってしまう様にはしていきたいですね。肘や肩関節のリハビリ、私達と一緒にぜひ取り組んでみませんか？

《肘》

○肘を曲げたり、伸ばしたりしてみましょう。

1.手首を外側に回した状態（手の平が上）で曲げたり、伸ばしたりします。



2.手首を内側に回した状態（手の平が下）で曲げたり、伸ばしたりします。

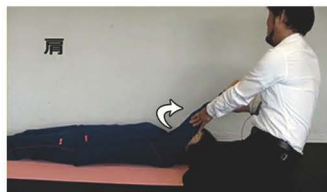
○肘を回してみましょう。

肘を90°曲げた状態で手首を外側に回したり内側に回したりします。



《肩》

1.肘の上を持って頭の方へ腕を上げます、下ろします。



2.外側から頭の方へ腕を上げます、下ろします。
(90°くらい上げた時、手の平を頭の方へ返しましょう)



《肩甲骨》～肩甲骨は肩と密接な関係にあります～

（肩の前と後ろに手を通して肩甲骨を動かしましょう）

1.上、下へ動かします。



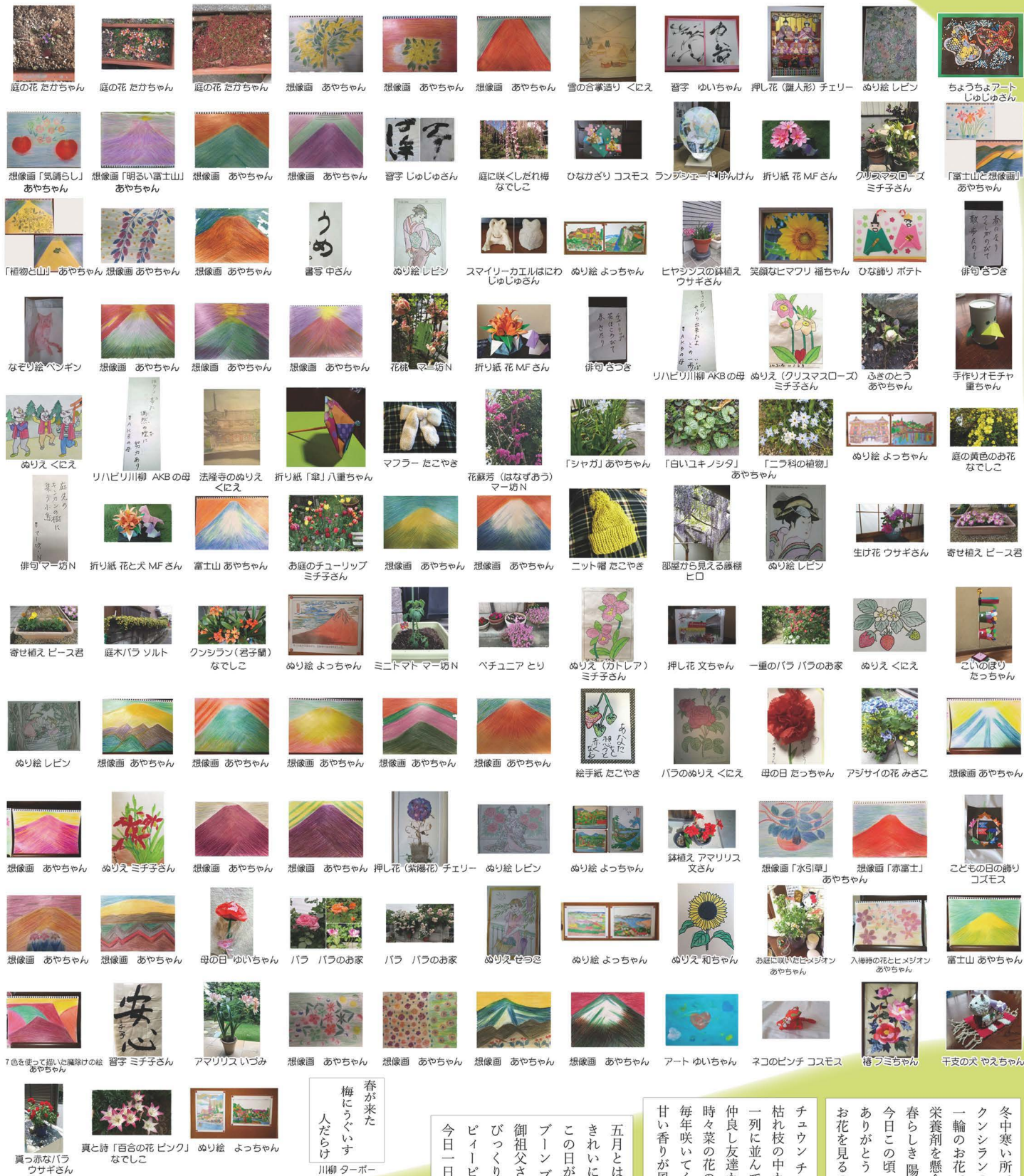
2. 前から後ろへ、後ろから前へと回します。



※すべての動きはゆっくりと行ってください。骨折や関節疾患がある方は必ず主治医の指示に従ってください。

文責：藤原

リハビリネクスト文化祭 2018. 3～5月 投稿作品



春が来た
梅にうぐいす
人だらけ
川柳 ターボー

早春の日差しを浴びながら
しだれ梅の花が満開に成りました
上の枝からだらりんたれ下がって
ピンク色の小花が見事に…
厳しかった寒さにも負けずに頑張ったよ
誇らしいうれしそうな笑顔に見えた！
淋しかった我が庭が春らんまん
何時迄もながめて居たいよ

春のきざしを一杯にいつの間にか
水仙の花が咲いて居ます
びっくり
厳しかった寒さが先日の如くに
しっかりと地面に根をおろし
毎年この様に！！
頭が下がる想いで一杯です
黄色に輝く様に咲いている
水仙の花に心はげまされて居ます

五月とは言え夏の様な日々
きれいに満開に咲いてくれた百合の花
この日が来るのが待ち遠しかったうれしい
ブーンブーン蜂の群れがお花の中に
御祖父さんはチューリップの花がきれいだね
びっくり認知症かしらね…
ビービー鳥の鳴き声がにぎやかに
今日一日が無事に佳き日で有ります様に

チュウウンチュウウン雀の鳴き声が
枯れ枝の中からさわがしいね
一列に並んで棒の上に
仲良し友達かしらね可愛らしいね
時々菜の花の中からヒラリヒラリ蝶々の群れが…
毎年咲いてくれる八重樫の花が上の方に伸びて
甘い香りが風も無い暖かな小春日和です

冬中寒い所でやつの想い外に出してもらった
クンシランの御花に元氣もらいたい
一輪のお花でも咲いてほしい
栄養剤を懸命にやって居た
春らしき陽気に誘われ
今日この頃一気に咲き出した
ありがとう声かけながら
お花を見るのが楽しみです

詩「水仙の花」 なでしこ

詩「百合の花 ピンク」 なでしこ

詩「小春日和」 なでしこ

詩「クンシランの御花」 なでしこ

詩「しだれ梅の花」 なでしこ



8月15日(水) 16日(木) 17日(金)

9月29日(土)

10月29日(月) 30日(火) 31日(水)

★8/11(土)、9/17(月)、9/24(月)、10/8(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。

文化祭のお知らせ

リハビリネクストでは、リハビリを兼ねての創作活動を応援しています。その一環として11月3日の文化の日にちなみ、毎年『秋の文化祭』を開催しています。昨年の秋以降の投稿作品の中から優秀作品を選び、表彰させて頂いております。毎年気持ちが入った力作揃いで選考はとても悩みますが。。

作品は、まだまだ募集中です。皆様の作品をお待ちしています。



リハビリネクスト
ホームページ

過去の入賞作品はHPに
載っています。

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】

～なぜ毛皮のない猿になったか?～

霊長類の中で毛皮がないのは人間だけです。なぜでしょうか?

汗で体温を下げるために毛皮がなくなったそうです。

次の疑問は「なぜ体温を下げる必要があったのか?」

これは長時間獲物を追い続けたり、長時間働き続けるためだそうです。
長時間労働する体になった人間。毛皮のある動物が羨ましくもあります。

<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。



いいね!
facebook

編集後記

今年も厳しい暑さが続いていますね。皆様は、夏を涼しく過ごす工夫を何かされていますか。冷房機器のない時代では、よしず・すだれを活用したり、室内の風通しを良くしたり、他にも打ち水や風鈴で涼しさを演出したりと、色々な工夫をして過ごされていたそうです。なんと風情があって、古き良き時代ですね。ですが、温暖化が進み、冷房機器がなくては命にかかわる時代がやってきました。「古き良き時代の工夫」+「冷房機器」を上手に取り入れ、どうか熱中症にはくれぐれもご注意ください。他にも、熱中症対策を一緒に考えますので、担当スタッフへお気軽にお声がけください。さて、今回の新聞では、ぬりえコンテストに応募していただいた作品を掲載しました。「塗り絵」と聞くと腰が引けてしまうかもしれませんが、しかし、実は塗り絵には、指先の細かな作業を通じて「脳の働きを活性化できる」効果があるそうです。暑くて出られない時は、室内でできるリハビリとして、塗り絵に取り組んでみてはいかがでしょうか。私も娘の塗り絵を拝借して、やってみようと思います。(文責：中根)



リハビリネクスト 株式会社 住所：豊田市梅坪町 6-14-18

FAX：0565-35-8921 E-mail：mail@rehanext.net

TEL：0565-35-8928



0120-920-546

リハビリネクスト

