



巻頭コラム: 「私」がえらぶ、あしたのデザイン



第3回: 家の中だけが生活じゃない!



突然の季節外れの暑さに身も心も驚き、雨が待ち遠しい今日この頃ですね。新連載開始から3ヶ月。私たちは「自分自身の生活を自分で決める」という大切さと、そのために新しい「やり方」を見つける知恵についてお伝えしてきました。

今月のテーマは、「家の中だけが生活じゃない」です。

身体力が弱まったり、介護が必要な状態になったりすると、どうしても生活の場が「家の中」だけに限定されがちです。安全な家の中で過ごすことは大切ですが、私たちの「生活」は、食事や着替えといった身の回りのことだけで完結するものではありません。

外の空気を感じる、近所の方と「いい天気ですね」と挨拶を交わすこと、馴染みの店で「いつもの」と買い物をする。こうした社会とのささやかな繋がりがこそが、私たちの心に明かりを灯し、明日への活力(リハビリ効果)を引き出してくれるのです。

「介護が必要だから外に出るのは気が引ける」と、外の世界を諦めてしまう必要はありません。本当の自立とは、一人で何でもできることではなく、たとえ手助けが必要でも「今日はあそこへ行きたい」と自分で決め、その想いを形にすることだからです。車椅子で近所の公園まで季節を楽しみに行くことも、ご家族の付き添いで馴染みの喫茶店へお茶を飲みに行くことも、立派な「社会への参加」であり、あなたらしい人生のデザインです。

ケアポート栗東でのリハビリテーションも、その先にある「外出」や「交流」を見据えたものです。皆さまがまた、ご近所の方と笑顔で言葉を交わしたり、お気に入りの場所へ出かけたりする。そんな、当たり前だけれど大切な「日常のつながり」をもう一度楽しむための練習を、私たちは全力で応援します。(その一つがこのあしたば通信で毎回欠かさずご紹介している裏面の「今月のきらりさん」です。)

「行きたい場所」や「会いたい人」を思い浮かべてみてください。その一歩を踏み出すための工夫を凝らし、皆さまの「あした」を一緒にデザインしていきましょう。

家の扉を開けた先には、あなたを待っている景色や人々が必ずいます。この6月、私たち「伴走者」と共に、外の世界へ心のハンドルを切ってみませんか。



集団体操リニューアル

6月から集団体操をリニューアルします。午前には現在午後に行っている「リズム体操」を実施していきます。午後からは新しく「頭を使う体操(デュアルタスク、コグニサイズ)」を実施していきます。

後出しじゃんけん  
で勝ってください!



じゃんけん→

足踏み→

「頭を使う体操(デュアルタスク・コグニサイズ)」

この体操は、足踏みをしながらじゃんけんをしたり、リズムに合わせて手を叩いたり、「運動」と「頭の体操」を同時に行うのが特徴です。脳(前頭葉)を刺激して活性化させることで、運動機能の向上だけでなく、認知機能の維持・向上にも役立ちます。

「最近物忘れが気になる方」「楽しく体を動かしたい方」に特におすすめです。

間違った場合も笑うことが脳トレとなるので、楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう!

3の倍数で手を  
叩きましょう!



← 手を叩く

← サイドステップ



# 今月のきらりさんは ●●●● 様です!



●●様は入院加療後、ご自宅での生活を再開されました。左半身の動かしづらさがあり、退院当初は歩行時のバランスの不安定さや、右足を軸とした段差昇降の手順の定着が難しく、自宅出入りの際の玄関前の段差はスロープをかけ、車椅子で出入りされていました。歩いて玄関出入りが行えることを目標の一つとして、ケアポートをはじめその他の通所サービス先でも杖歩行練習と段差昇降練習に取り組まれてきました。経過の中ではご家族様と段差昇降中に転倒されることもありましたが、練習を重ねられ、現在スロープは返却され、杖や手すりを使用し、ご家族付き添いの元玄関出入りが行えるようになられています。



玄関出入りに加え、車の乗り降りも安全な動作方法を習得され、週末にはご家族とのお出掛けを楽しまれています。自宅での過ごしの中で杖歩行がより安全に行えることを次の目標に現在もりハビリに励まれています。

●●様のできる活動が増え、これからもご家族との団欒を通して楽しみを持った生活が送っていただけますよう支援させていただきます!



## ?! リレー エッセイ ?!



作業療法士の木村です。私の日常で感じた一コマを書かせて頂きます。5歳の息子は最近よく「なんで〇〇なの?」と疑問を口にしています。改めて聞かれると

答えられないことも多く、その都度一緒に調べています。先日は「なんでマグロは赤いの?」と聞かれ調べたのですが、マグロの赤身は筋肉中の色素タンパク質の量で、長距離を回遊する魚の特徴のようです。今まで「それはそういうもの」としか考えていなかったことが、息子の些細な疑問から初めて知ること、学ぶことが日頃多くあります。興味があれば疑問が出てきて、それを解決するために行動に移す、そうするとまた新たな発見があるかもしれません。何事も当たり前だと思わずに、興味の幅を広げて、私自身も何故?といった姿勢を大事にしていきたいと感じました。ちなみにマグロは泳ぎ続けないと死んでしまう魚のようです。何故だかご存じでしょうか?もし興味があれば調べて頂くか、木村まで聞いてもらえればと思います。

## マシンに番号を振りました!

お待ちいたしました! 以前より、プログラムチェックシートに書いてあるマシンの名前を見て「これどれ?」「これは、どのマシン?」と確認されることが度々あり、ご迷惑をおかけしていました。

この度、マシン全てに番号を振りました。ご自身で行うマシンを探していただきやすくなったと思います。早速ご活用頂いているお声があちこちから聞こえてきます。どうぞ、ご活用ください!



## 6月の予定

### ◆理髪日のお知らせ◆

第1週目(1日~6日)体重測定



フィール→6/8(月)PM・6/19(金)AM

第4週目(22日~27日)喫茶週間

きれいや→6/18(木)・6/27(土)

※フィール様は、一週間前で締め切りです。



- ・乳牛の牛乳と 肉牛の牛肉を ギューギュー詰め込んだ
- ・トマト 豚カツ 豚骨 トン汁

\* 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!