



巻頭コラム:「私」がえらぶ、あしたのデザイン



第6回:歩く目的を再発見する



暦の上では秋とはいえ、まだまだ30度を超える厳しい残暑が続いています。朝夕にふと吹く風に、かすかな季節の移り変わりを探してしまいましたが、本格的な涼しさが本当に待ち遠しいですね。新連載から半年。これまで私たちは、自分の生活を「自分で決めること」の大切さや、ご自宅での「ありがとう」の温かい循環について考えてきました。今月のテーマは、「歩く目的を再発見する」です。

リハビリのとき、「もっとしっかり歩けるようになりたい」と多くの方が願います。しかし、ここで少し立ち止まって考えてみてください。本当に大切なのは「何にも頼らず歩くこと」そのものでしょうか？ 実は、歩くことはあくまで「手段」であり、本来のゴールは「歩いたその先に、何をしたいか」という目的のはずです。

その「目的」は、決して遠くへのお出かけだけではなく、「お部屋から5メートル先のトイレへ行きたい」「玄関の框(かまち)の数段を自分で上がりたい」「トイレの入り口から便座までの、わずか数歩を安全に移動したい」。これらの一つひとつも、自分の暮らしを自分で決めて営むための、極めて立派で尊い目的です。もちろん、「毎朝の新聞を取りに行くこと」「少し涼しくなった時間帯にお散歩すること」「畑の様子を見に行くこと」なども、生活を豊かに彩る大切な目的です。

室内でのわずか数歩であっても、外の道であっても、「そこへ行きたい」「自分でやりたい」という前向きな思いこそが心に火を灯し、心身へのリハビリ効果を最大に高めてくれます。だからこそ、私たちはただ機械的に足を動かすためではなく、皆さまがそれぞれの「目的」を果たすための「練習」を全力で応援したいのです。

ケアポート栗東のスタッフは、皆さまの「行きたい」を形にする「伴走者」です。室内での数歩の「練習」から、移動に必要な工夫や道具の提案まで、どうすれば安全に目的を達成できるか、一緒に「これからの歩み」をデザインしていきます。

身体の状態によっては、これまで通りの歩き方を諦めざるを得ないこともあるかもしれません。しかし、本当に大切な『目的』まで諦める必要はありません。安全で、無理なく継続できる『新しい手段』を選び、目的を達成すること。それこそが、私たちが共に目指す自立の姿です。

皆さまが心に描く大切な目的を、私たち伴走者にぜひ教えてください。この厳しい残暑を健やかに乗り越えながら、あなたにぴったりの歩み方を一緒に見つけていきましょう。

期間限定「かき氷屋」オープン!

8/3~8の1週間、8月恒例のケアポート栗東通所リハ「かき氷屋」を開店しました!

特徴は「できることは自分でする」です。開店準備のチケット作り。氷を削る。シロップを選ぶ。シロップを掛ける。一部でもできることはしていただき、氷の量や選ぶ楽しみを味わっていただきました。ご利用時間中いつ食べるのが良いかそれぞれ考えられ、入浴やリハビリ後の楽しみにされる方、馴染みの方と連れ立って昔話に花を咲かせるなど思い思いの時間をお過ごしただけかと思えます。嚥下に不安のある方にも安心して味わっていただけるよう、トロミをつけた水を凍らせた「やさしい口当たりのかき氷」もご用意し、夏のイベントを皆様にお楽しみいただきました。

最終日には一部シロップが売り切れるという大盛況のうちに幕を閉じました。ご参加・ご協力いただいた皆様、ありがとうございました!

シロップは3種類!

- ・いちご
- ・パイン
- ・マンゴー



上手く削れた!



今日はいちご!

マンゴーおいしい!





今月のきらりさんは ●●●●さん です!



●●さんは、股関節の病気で、常に痛みがあり、浴槽の出入りに時間がかかったりすぐ近くのゴミ捨て場まで行くのも精一杯で、道中は何度も立ち止まらなければ行けない状況でした。痛みさえなくなれば、思うように動けるのにといいながらも、以前から勧められていた手術に対し不安を抱えておられ、なかなか踏み切れない日々を過ごしていました。1年前、意を決して手術を行われ、退院後「浴槽の出入りがスムーズに行えるようになりたい」「かかりつけ医やスーパーまで歩いて行けるようになりたい。」との目標を掲げ、黙々とリハビリに取り組みました。

今では、浴槽も難なく出入りできるようになり、500m離れたかかりつけ医やスーパーに行けるようになりました。「手術して、本当に良かった。あの痛かったのがウソみたい。」と笑顔でお話して下さっています。

これからもしたい活動が継続して行えるよう、応援しています!



★ご自身の体験をもとに、同じように手術を悩んでおられる方の相談にも乗ってくださっています。

◆職員リレーエッセイ◆



イカ釣りの真野さんからバトンを受けとり、『水』にちなんだ、手前みそなお話をさせていただきます。お付き合いください。小学6年の秋からスイミングを習い始め、中学に上がり、水泳部に所属した息子。自由形で25mしか泳いだことがありませんでした。周りは、幼少期からスイミングを習い4泳法が既にできる猛者ばかりです。初めての大会で50mを泳ぎ結果は55秒。この夏、最後の大会で36.5秒。毎年、記録を更新してきました。しかし、水泳は標準記録を突破して初めて次の大会への出場が決まります。標準記録は35秒。同級生は全員次の大会への切符を手にしましたが、惜しくも届かず。とても悔しかったと思いますが、すぐに切り替えて同級生を誰よりも力強く応援した姿に、成長を感じ目頭が熱くなりました。母の方がいつまでも悔しかったです…。佐々木依子でした。

「革細工」のご紹介です!

皆さん最近「トン!トン!」と大きい音が聞こえて気になってくださっている方もおられるのではないのでしょうか?

現在、男性の利用者さんを中心に「革細工」に取り組んで頂いています。

革細工とは、革を使って財布などの小物を手作りする作業活動です。鉄製の釘をハンマーで打ち込みながら、穴を開けたり印をつけたりしています。革の切り取りやハンマーの打ち込みには手の筋力や力加減の調整、両手を使うことで協調運動も必要となります。手のリハビリはもちろん、細かい作業に継続して取り組むことで集中力の向上や、ストレス発散にも繋がります。皆さんの協力を得て、素敵な作品が仕上がっています。是非、興味があればリハビリ職員までお声掛け下さい!



9月の予定

- 第2週目(7日~12日) 体重測定
- 第3週目(14日~19日) コーヒー券獲得レク
- 第4週目(21日~26日) 喫茶週間



今月の休業日のお知らせ⇒9月11日(金)

◆理髪日のお知らせ◆

きれいや → 9/1(火)・9/17(木)・9/26(土)

10/6(火)

フィール → 9/2(水)PM・9/7(月)PM

9/25(金)PM・10/9(金)PM

※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!

