



あしたば通信

R8年10月号



巻頭コラム:「私」がえらぶ、あしたのデザイン



第7回:趣味を「リハビリ」に昇華させる



爽やかな秋風が吹き抜け、朝晩はとても過ごしやすい季節となりました。長かった夏の暑さもようやく和らぎ、何か新しいことに挑戦したり、昔楽しんでた趣味を再開したりしたくなる絶好の季節ですね。新連載から7ヶ月。これまで私たちは「自分の生活を自分で決めること」や「目的を持った歩み」の大切さを共有してきました。

今月のテーマは、「趣味を『リハビリ』に昇華させる」です。

「リハビリテーション」と聞くと、筋トレや歩行訓練など、苦しく義務的な運動を連想される方が多いかもしれません。しかし、本当に心身の力を引き出し、日々の生活に活気を取り戻すリハビリとは、実は「夢中になって楽しむ時間」の中にこそ存在します。

例えば、園芸で土を整えて季節の花を植えることや、手芸で指先を動かすこと、将棋や囲碁で頭をひねること。そして、手足に不自由さがある方であっても、移動のサポートやバリアフリーな環境を活用して「映画館へ映画を見に行く」ことや、音楽鑑賞、スポーツ観戦を楽しむことも素晴らしい趣味のひとつです。感動で胸を躍らせる時間は、外へ出かける意欲を高め、心身に大きな元気を届けてくれます。

「足を〇回上げる」という運動は辛く感じても、好きなことに夢中になっているときは、時間を忘れて自分から進んで身体や心を動かせるものです。「楽しい」「観に行きたい」という前向きな感情こそが脳を刺激し、心身の機能を最も高めてくれます。手助けや道具、環境を上手に活用しながら、大好きな趣味を生き生きと続けること自体が、立派な「社会への参加」であり、自分らしい自立の形なのです。

「手足が不自由だから」と諦める必要はありません。工夫や周りの手、移動の手段を活かすことで、今の自分に合わせた新しい楽しみ方が必ず見つかります。

ケアポート栗東のスタッフは、皆さまの「観たい」「楽しみたい」という想いを大切に支え、応援する「伴走者」です。無理なく安全に外出や趣味を楽しむための準備や工夫と一緒に考え、自分らしく楽しむための「練習」を全力でサポートします。

この秋、あなたの心がワクワクする「大好きなこと」を、私たち伴走者にぜひ教えてください。その思いこそが、明日への元気を生み出す一番の力になります。



よし、10
を出すぞ



コーヒー券をゲット! 回せ、ルーレット10!

ふだん「脳トレクイズ問題」の正解数に応じてお渡ししているコーヒー券ですが、「もっと欲しいなあ。」というたくさんの声にお応えし、考えたのが今回の企画です。

「コーヒー券をゲット! 回せ、ルーレット10(とお〜)!」と題し、9/14~19の一週間、ルーレットの出た目の数だけコーヒー券をお渡しするレクリエーションを実施しました!

このルーレット、数字盤は紙皿、台は紙コップで作られていて、勢いよく回そうとすると数字盤が台から簡単に落ちてしまうんです。皆さんは力が入り過ぎないよう慎重になりながら、そして“運だめし”とばかりにルーレットを回されていました。結果、参加された101名中、めでたく「10」が出た方は、なんと19名でした! そして一番多かったのが、やはりルーレットの面積が大きい「5」で31名いらっしゃいました。コーヒー券をゲットされた皆様、おめでとうございます。そして、このルーレットにチャレンジしてご参加いただいた皆様、ありがとうございました!



これがルーレット。
5が出やすくなっています!



これは、...なかなか手ごわい!



さあチャレンジ!



今月のきらりさんは ●●●●さん です!



●●●●様は、骨折により一時的に家事が行えない状態になられたため、ケアポート栗東（デイケア）でのリハビリテーションを開始されました。

リハビリにあたっては、食事の準備や片付け、一連の洗濯動作を一人（自立）で行うこと、そして近隣の医院まで夫と歩いて通院することの3つの生活行為を目標として取り組まれました。

取り組みの結果、すべての目標を見事に達成されました。身体機能が向上したことだけでなく、洗濯物を干す高さを変更する、歩行補助具を活用するなど、生活環境を工夫されたことが早期の目標達成に繋がりました。また、怪我をする前の状態まで回復されたことで、現在は地域のゴミ当番も担うことができるようになっています。

今後も屋外での活動範囲をさらに広げていけるよう努力を継続されており、「家族の都合が合えば、旅行に行きたい」と意欲的にリハビリに取り組まれています。



◆職員リレーエッセイ◆

運転手の花田です。ケアポート栗東デイケアの送迎運転手として勤め始めてから、早、3年が経ちました。



今回は、6月に家内と行った函館のお話をさせて頂きたいと思います。観光した中で一番印象に残っているのが、昼間に車で山頂まで登った函館山です。函館山は、皆さんもご存じのように、津軽海峡と函館湾に囲まれた独特の地形で豊かな自然が息づく展望の名所です。夜景が有名ですが、以前に観たことがあるので、今回私たちはレンタカーを借りて車で山頂まで登りました。好天に恵まれたこともあって、昼間は鮮やかな青い海と澄み切った青い空と木々の緑のコントラストが目飛び込んできます。山頂に吹く爽やかな風を感じながら深呼吸をすると、潮の香りが心地よく漂います。とても思い出に残る函館旅行でした。

机上課題のご案内です!

皆様の生活の目標に合わせた活動に取り組んで頂けるよう、リハビリ室のテーブルに新しく机上課題のコーナーを設置しています。今までも窓際の棚にプリント類はご用意していましたが、皆様が同一の課題行うのではなく、「車の運転を再開するために」「家事を段取りよく行うために」といった目的に沿えるよう、記憶や注意課題のプリントをピックアップしています。車の運転を行ったり、家事の段取り良く行うには複数のことを同時に行っていく必要があります。調理活動やゴミ出しなどの家事動作を継続していくためには記憶や日付などの見当識が必要となります。そのような生活動作を継続していけるよう、点つなぎや文字探し等のプリントをご用意しています。ご興味のある方は是非プリントを手にとって頂ければと思います。



10月の予定

10/ 5~10/17 体重測定
10/19~10/24 喫茶週間
10/27(火) 避難訓練

◆理髪日のお知らせ◆

きれいや → 10/6(火)・10/22(木)・10/31(土)

11/5(木)

フィール → 10/14(水)AM、10/26(月)PM

11/4(水)PM

※フィール様は、一週間前で締め切りです。



今月の休業日のお知らせ⇒10月10日(土)

・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!

