

# 医療法人芙蓉会 南草津病院

## 訪問リハビリテーション情報誌

# みなりハ

第22号

発行月 2017. 7月

皆さん、蒸し暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。梅雨が終わると、セミの鳴き声、夏休みを迎えた子供たちの笑い声、「暑いですね～」から始まる挨拶などなど、夏の訪れを告げる様々な声が聞こえてきそうですね。

夏になり暑くなると毎年言われるのが「熱中症」「脱水」に関してではないでしょうか。皆さんもデイサービスや健康関連のテレビ番組で注意喚起として一度は耳にしたことがあると思います。人間は年を重ねるに連れて、「喉が渴いた」と知らせる信号が脳に届きにくくなるそうです。よって、喉が渴いたから水分補給をしようとした頃には、既に軽い脱水症状を引き起こしていることもあるようです。そうならないために、喉が渴いていなくても食事や運動時、お休み前などに一口水分補給を心掛けることが大切です。また、冷房や扇風機を適度に使用することはもちろん、衣服を涼しい素材のものにする、水分を多く含んだ夏野菜を摂るなど、意外と身近なところから熱中症・脱水対策が出来ますので、参考にしてみてください。尿の色がうすい黄色になるくらいの飲水量が調度良い目安らしいのでチェックしてみてくださいね。

さて、昨年の9月から南草津病院に通所リハビリテーションが開設いたしました。これまでは、「南草津病院 通所・訪問リハビリテーション課」となっておりましたが、平成29年度4月1日より南草津病院では、回復期から在宅維持期までのリハビリテーションの充実を図るために、「地域リハビリテーション課」を新たに立ち上げました。

よって、これからは当課にご連絡頂く際には・・・

これからの電話は、  
南草津病院  
地域リハビリテーション課  
〇〇です。



通所または訪問の〇〇を  
お願いします。  
と、お伝えください。

と、なりますので、今後ともよろしくお願いします。

## 「 再び独り暮らしができることを目指して！ 」

今回は〇〇市にお住まいのFさんの訪問リハビリの様子についてご紹介します。Fさんは急性期病院退院後から訪問リハビリを利用されています。元々お独り暮らしだったのですが、退院直後は不安が多いとのことから、一旦は同じ市内に住む息子さんの家に帰られることになりました。息子さんの家で「身の回りことや簡単な家事を練習しながら、再び自宅で独り暮らしができるように」という目標を掲げてリハビリが始まりました。

Fさんが独り暮らしをする為には、①屋外を歩行器で歩いて買い物に行けること、②洗濯や調理など簡単な家事が行えること、③自宅を動きやすいように住宅改修すること、が必要でした。

息子さんの家でご家族の援助を得ながら、訪問リハビリで屋外での歩行器歩行の練習やコンビニへの買い物、洗濯動作練習を実施していきました。Fさんは通所リハビリを併用されており、毎月リハビリ会議を開催し、設定した目標や練習の進捗状況、各々のリハビリ部門がどのような練習を担っていくかを確認しながら進めていきました。

練習を繰り返しながら住宅改修を行い、息子さんと一緒に今後独り暮らしをする自宅で外泊練習を数回行われました。身の回りことや簡単な家事ができるようになられ、退院から8か月後に家の準備が整い、約10か月ぶりに自宅に帰られました。

今後は今まで息子さんの家で築いてきた土台を、自宅で安全に行えるようにリハビリは続きます。その後のご様子については、秋号もしくは冬号のみなりハで続報をお伝えしたいと思います！

## 続報！！「 趣味活動の再開に向けて 」

みなりハ4月号で取り上げさせていただいたAさんの続報をお伝えします。前号では私たちと一緒にリハビリの時間を利用して100歳体操に参加させていただきましたが、その後、以前から習われていた大正琴の教室にも同行させていただきました。右の写真は約7~8か月ぶりに大正琴教室に参加されたご様子



です。教室の先生や生徒の皆さんから励ましの言葉を掛けられ、ご本人も大変嬉しそうにされておられました。リハビリで同行した後は、ご主人や教室の皆さんに協力していただき、続けて100歳体操や大正琴に通っておられます。また、教室の参加以外にも娘さんと買い物に出掛けられたり、歩いて通院するなど活動する機会が増えたようです。

訪問リハビリ開始当初の目標でもあった家事の獲得や100歳体操、大正琴の教室への参加を達成されたことから6月末をもって訪問リハビリを卒業されました。今後も続けて100歳体操や大正琴には参加される予定です。Aさんにとっては100歳体操や大正琴教室に通うことが次のリハビリになるのではないかと思います。今までやってきたこと、好きでしてきたことなど、私たちと一緒にこれまでの生活を振り返りながら考えてみませんか。