

# みなりハ

梅雨も明け本格的な夏を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。暑い日が続きますが、この時期に気になるのは熱中症です。夏場は高齢者の熱中症・脱水などの事故が毎年起きています。こまめな水分補給を心がけ、暑い時は上手にエアコンなどを利用して厳しい夏を乗り切りましょう！！



## 『ケアマネジャー様との合同勉強会を終えて・・・』

昨年度から取り組んでいるケアマネジャー様との合同勉強会も無事に第3回を開催する事が出来ました。今回は「実際のリハビリの様子」をテーマとして「訪問リハビリ前後の利用者様のご様子」や「適した福祉用具を使用した一例」などを紹介しました。

訪問リハビリの治療効果や訪問リハビリの現状をより深く知っていただく意を込めて開催した今回の勉強会ですが、アンケート結果は好評でたくさんのお褒めの言葉を頂きました。ご協力いただいた利用者の皆様、本当にありがとうございました。

今後も周辺地域のケアマネジャー様との意見・情報交換を行いながら、利用者様やご家族様にとってよりよいサービスが提供できるように精進して参ります。

※第4回は10月に開催予定です。



## み な り ハ 通 信

### 『訪問リハビリテーションに新しい仲間が加わりました！』

H30年7月から新たに理学療法士1名（男性）が訪問リハビリテーションスタッフに加わりました。甘いマスクと経験豊富な知識と技術で質の高いリハビリを提供していきます！

もりぐちあつき

森口収規です。京都生まれ滋賀県育ちです。大学卒業後、大阪と山梨の病院で勤め、急性期、回復期、訪問リハビリを経験してきました。去年の4月から南草津病院で勤務しています。

休みの日に1歳の息子と遊ぶのが楽しみで、それを励みに仕事を頑張っています。少しでも早く仕事に慣れて、皆さんの力になれるように頑張っていきます。よろしくお願い致します。



### 『自主トレーニングに励んで...』

今回は最近訪問リハビリを卒業された K さんを紹介します。K さんは琵琶湖の清掃活動に参加したりジムに通ったりととても活動的な方でしたが、首の手術後に身体が思うように動かなくなり当院の訪問リハビリを利用されていました。K さんには「杖で歩けるようになりたい」「また琵琶湖の清掃活動ができるようになりたい」との思いがありました。私たちはその思いに応えられるように達成可能な目標を設定し、その目標と一緒にクリアしながら K さんの思いに応えようと考えました。

訪問リハビリ開始当初は、自宅動作でさえ不安定で今にも転倒しそうな状態でした。その為「まずは自宅内を安全に動くことができる」と目標を設定しました。訪問リハビリでは機能訓練と動作練習を行い、さらに K さんの身体にあった自主トレーニングの指導を行いました。なかなか自主トレーニングを継続することは難しいですが、K さんは毎日自主トレーニングに励まれ、日に日に良くなりました。訪問リハビリを開始して 2 ヶ月が経つ頃には転倒することなく「自宅内を安全に動くことができる」という目標が達成できました。次に琵琶湖の清掃活動に必要な屋外歩行に対して「自宅周辺の道を一人で歩けるようになる」という目標を設定しました。訪問リハビリでの外歩きの練習に加えて、さらにレベルを高くした自主トレーニングの指導を行いました。その結果、訪問リハビリを開始して半年が経つ頃には一人で外を歩けるようになりました。K さんは次のステップを踏むために訪問リハビリは卒業し、リハビリ特化型デイサービスに移行されました。訪問リハビリを卒業してからも目標を持ち、自主トレーニングに励まれているそうです。訪問リハビリも懸命に取り組まれていましたが、日々の頑張りがあったからこそ、一人で外を歩けるまで回復されたのだと思います。

自主トレーニングを継続することで筋力や体力の維持ができ、転倒予防につながります。私たちは利用者様の身体の状態やニーズに合わせた自主トレーニングを提案することができます。自分の身体にあった自主トレーニングが知りたい方や自主トレーニングの方法が分からない方はお気軽にスタッフまでお尋ねください。日々の生活で運動習慣をつけ、健康的に過ごしましょう！