

ひまわり通信

2020年

9月号

9月のグルメテー

打ちたて蕎麦

日	月	火	水	木	金	土
		1日 トランプ ゲーム	2日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	3日 トランプ・将棋 ゲーム	4日 書道教室 ゲーム	5日 トランプ 体操
6日 休み	7日 詩吟・将棋 ゲーム	8日 トランプ ゲーム	9日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	10日 グルメテー トランプ・将棋 体操	11日 書道教室 体操	12日 トランプ ゲーム
13日 休み	14日 詩吟・将棋 ゲーム	15日 トランプ カラオケ	16日 書道教室 手芸クラブ 体操	17日 トランプ・将棋 ゲーム	18日 書道教室 ゲーム	19日 トランプ ゲーム
20日 休み	21日 詩吟・将棋 体操	22日 トランプ 体操	23日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	24日 トランプ・将棋 カラオケ	25日 書道教室 ゲーム	26日 トランプ 体操
27日 休み	28日 詩吟・将棋 ゲーム	29日 トランプ ゲーム	30日 書道教室 手芸クラブ 体操			

第二回「家で暮らし続けることを支援するための専門的な取り組み」

皆さんこんにちは😊理学療法士の飯田です♪私は病院での勤務が15年と長く、福祉の世界に飛び込んでから6年になります。病院では、医師の指示のもと「ケガや病気から回復し元気になりたい」「もとの生活に戻りたい」と目的を持っている方と接することがほとんどでした。**病院でのリハビリテーションは予約制で、意欲的にリハビリを受けたい方が来られるので、決まった時間に決められた量の運動や練習と一緒にすることが当たり前**でした。

デイサービスで仕事をするようになってまずわかったことは、通って来られる方のほぼ全員に運動の必要性があり計画されているのにも関わらず、その方達は必ずしも**「運動をしなくてはならない」とは思っていない**ことでした。

中には、目標をしっかりと持っておられ、「今よりも体力をつけて歩かなくてはいけない」「生活能力を維持しないといけない」と前向きに運動や訓練に取り組まれる方もおられます。意欲的な方には、その気持ちに応えるためにも、個別的に積極的な歩行訓練をする、難しい動作を練習するなど、その方の目的や希望に沿った訓練を行うようにしています。向上心がある方に対する訓練は、一緒に訓練をする私たちも向上心を持ちながらプログラムに取り組むことができ、共にとても活気のある時間を過ごすことができます。

しかし一方で、家族や周囲の方が勧めても「歳をとってまで運動したくない」「今更運動なんてたいがい」「痛いところだらけなのに…」と運動に対して抵抗がある方が多くおられます。**本人は動きたくないと思っているのに、家で暮らし続ける為には、確かに運動する必要性がある、という、私たちにとって悩ましいケース**です。

ひまわりには理学療法士が2名いますが、福祉の世界に飛び込んできた私たちが、日々難しいなと話していることは、どうやってこの方たちを運動に誘おうか、どうやったらやる気になってくれるだろう、と一人一人のやる気スイッチを探すことです。声掛けやきっかけは毎回工夫しているつもりですが、認知症のある方もおられれば、もともと体を動かすことが好きでない方、目的が良く分からぬ方など、来られる方の考えも人それぞれで、なおかつ、その方たちのやる気スイッチは、日替わりのことが多いのです。

在宅生活を維持するためには、いつまでも心身ともに健康で、自分のことが自分で行える能力を維持することがとても大切です。私たちは、運動に抵抗がある方にこそ、意欲的に、そして楽しく運動できる場を提供する必要があり、それこそがプロフェッショナル～仕事の流儀～だと考えています。



ひまわりのやる気スイッチ!!

スイッチ其の一 運動したことを気づかせない😊人は、やらされることには抵抗する👉

ひまわりでは、一日を通してこまめに体を動かす時間を作るようにしています。デイサービスに来たら、朝から気づかないうちに体を動かしていた、というように「しんどい」というイメージがつかない工夫も行っています。また、「楽しい」と思って体を動かせるように、ゲームの中に積極的に運動の要素を取り入れています。チーム戦や個人戦などの勝敗をつけることで、こちらが心配になるぐらい体を動かされ、みなさん必死になっておられます。チームでは、お互いのチームが競り合うレベルに分ける、身体に不自由な個所があれば動きやすい配置にするなど、皆さんが活躍できるように工夫もしています。そのような工夫をしながら、皆さんが楽しく、また身体を動かしたいと思っていただくようにいろいろなゲームや体操を用意しています。

スイッチ其の二 仲間の力は最強togroup集団心理でポジティブ思考だ😊

一人ではやる気が起きない方も、顔なじみの集団になると、一緒に何かを頑張ろう、という気持ちが生まれてきます。また、競う気持ち、負けたくない気持ちも出でます。個別機能訓練では、同じような目標や目的、身体機能の似かよった方の小集団で運動を行います。誰かを運動にお誘いすると「私も行ってみようかな」「たまには運動も必要だね」と意欲的でなかった方も参加されるようになります。「家ではこんな運動、しようと思ってもできない」「みんなと一緒にできる」と皆さん口々に言われます。「仲間の力」「集団の力」は、私たちの工夫よりも、はるかに絶大です☆



スイッチ其の三 やればできる! 😊生活で実感できる運動

タオルを使った運動などは、風呂の場面などでは大いに役立ちます。手が届きにくかった場所も、生活場面の要素を取り入れながら運動することで、手が届くようになります。以前まで介助が必要だった方も、頭や背中を自分で洗われるようになるなど、効果も実感しています。ご家族や仲間たちの前でできるようになったことを見てもらい褒められると、さらにやる気はアップします♪

スイッチ其の四 自宅の環境に合わせた訓練

理学療法士が一番得意なことは、ご本人の動作の分析ができる事です。痛みや筋力、関節の動き、動作の評価ができるので、その方の一番よいと思われる効率的な動作の方法や手段の選択ができます。

ご自宅を訪問し環境も把握するようにしており、現在の課題だけでなく、今後難しくなるであろう場面を想定した動作練習も積極的に行なっています。機能訓練では、ひまわりのフロアに限らず、階段や屋外も使い、活動の場を広げて実施しています。また、どのような強度、負荷をかけて運動すれば効果的か、などの実践や提案もしています。ひまわりにはパワーリハのような機械はありませんが、重錘バンドやゴムチューブ、ゴムボールなどの運動強度をつけるものをたくさん取り揃えているので、その方に適した運動強度をつけながら、それぞれにあった全身の運動ができるようになっています。

いつまでも家で暮らし続けることができるよう…

ひまわりでは以上のような専門的な要素を取り入れ、皆さんの生活を支えていきたい、と考えながら日々関わせていただいている。

また、皆さんやご家族の声をしっかりと聞きながら、不安なく在宅生活を送れるように寄り添っていきたいと考えているので、ちょっとしたことでも気軽に声をかけていただけたらと思います。

ふれあいセンター協同
ディサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！