

Take Free

SMILE+SPITO

スマイル&スピット マガジン

magazine

smile

spito

4

2016.10



ご利用者インタビュー
「英会話教室への挑戦」

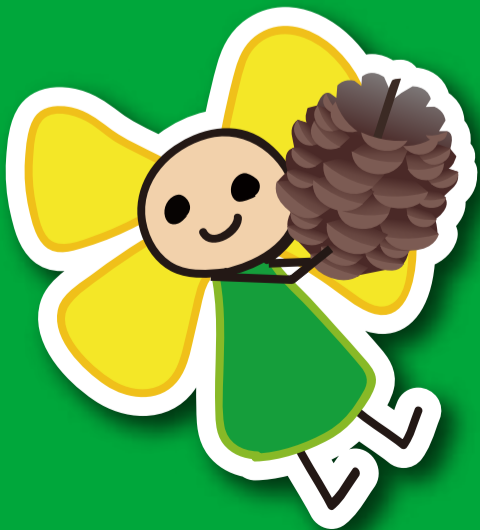
グランドゴルフ大会に向けて

スマイルに新たに導入!
「タイマーアプリ」

スピットナースの活用法
「心と体のメンテナンス」

リハビリにアロマを加えると…

その症状は要注意!?
「3分で出来る嚥下チェック」



スマイルを利用してどのように生活が変わりましたか？

ご利用者インタビュー 英会話教室への挑戦

「英会話教室に通いたい」

そんなご相談を受けたのがきっかけでした。私たちもここまで具体的に目標を掲げて下さる事は非常にありがたいことで、一気にリハビリのプランが明確になりました。

- マシントレーニング→家から教室までの所要時間を設定
- バランストレーニング→不整地、斜面を想定してのエクササイズへ変更
- 歩行練習→資料や筆記具を入れた鞆を持つての屋外歩行練習

上記のように、その方に必要なトレーニング内容にポイントを絞って取り組むことができました。何度か体調を崩されて体力が低下。それにより外に出る事自体が億劫になってしまわれたり、なかなか前に進む事ができずつらい時期もありました。「でも、一度決めた目標だから…」と担当セラピストと一緒に粘り強く取り組みました。



人とのつながり、
外とのつながりが
最高の健康法！

そしてついに、今年の夏のとある日、英会話教室に参加することができました。「とても楽しかった、また次も楽しみ！」と笑顔で仰っていました。早速、他の習い事も探しておられるようで「忙しくなるなあ」とワクワクされています。

スマイルの理学療法士は「皆様がワクワクできる生活」を手に入れるため全力でお手伝いします!!



グランドゴルフ大会に向けて

BOOKコーナーで大人気「グランドゴルフが上達する本」

スマイルには運動の合間にコーヒー片手にペラペラめくって頂けるようにBOOKコーナーを設けています。その中でもご利用者の1番人気は「グランドゴルフが上達する本」です！経験者はもちろん「これから始めてみようかな」とお思いの方が興味を持ち手に取られます。



ご利用者の中には次回の大会に向けて、本を読みながらイメージトレーニングをされている方も!!さらにセラピストに「体をどう使えばいいのか」「スコアを伸ばすにはどういったトレーニングをすればいいか」を相談して、スマイルでの運動プログラムへ盛り込まれています。

同じ趣味をお持ちの方同士の間で共通の話題となり、クラブの握り方や振り方をお互い教え合っ楽しんで話されている様子もみられます。ご利用者の運動意欲を駆り立てる仕掛けが、スマイルBOOKコーナーにも潜んでいます!



みんなで育てた

2016夏 グリーンカーテン大成功!!

ご利用者から頂いたある植物のタネから始まったこの物語。夏場には窓を覆い尽くす程の大きなグリーンカーテンとなり、ご利用者の皆様のご協力により大成功となりました。

ご利用者の皆様は本当に物知りです。「水やりのタイミングは…」 「ツタが上まで伸びたら…」とたくさんのアドバイスを頂きました。なかには日頃なかなか外に出る機会のないご利用者が、スタッフと一緒に水やりや草取りをされるなど、ご利用者の主体的行動を引きだすことにもつながりました。役割を持って日々生活されることの重要性を我々も再認識することができました。

今後もご利用者の皆様と、アサガオの花言葉にあるように「固い絆」で多くの喜びを共有しもっと大きな目標に向かっていきたいと思えます。これからもスマイルのリハビリスタッフは、ご利用者の「主体的行動」に目を向けて全力で取り組んでいきます!!



実りの秋。スマイルでは
二人三脚の取り組みが
実を結び始めています。

スマイルに新兵器導入です!!

自社オリジナルの「タイマーアプリ」



運動マシンの時間管理を一括で可能とするスマイルオリジナルの「タイマーアプリ」が完成しました!!ご利用者の皆さんもディスプレイにくぎ付けになり、より精力的にマシントレーニングに取り組まれるようになりました。実際に体験されたご利用者の評判も上々です。

「あと30秒だけん、ラストスパート!!」

「あなたは20分もするの?じゃあ私も20分やってみる!!」

導入以来、そんな声が多く聞かれています。

これまでは、スタッフが運動マシンによって別々のタイマーの管理に追われることが多かったのですが、今回の導入により一括で管理ができるようになり業務の効率化が



図れて「ラストスパートいきましょう!!」「お疲れさまでした!!」など、今まで以上にご利用者に寄り添って運動の盛り上げ役を担い、運動意欲を駆り立てることができるようになりました。

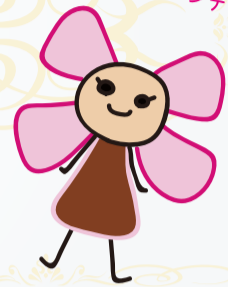
活気溢れるスマイルが

更に盛り上がりをみせています!!

スピットナースの活用法

看護師は看護ケアの手段にアロマを使用しています。看護的視点とアロマを組み合わせ、心と体のメンテナンスと症状の緩和を図っています。

- | | | | | | |
|---|--------------|---|-----|---|--------------------------------------|
| ① | ターミナルケア | + | アロマ | = | 痛みや痺れ、浮腫の緩和。癒し効果による精神的負担の軽減。 |
| ② | 排便コントロール | + | アロマ | = | 腸内運動を整え、下痢と便秘を解消。薬剤管理から自然排便へ。 |
| ③ | 睡眠障害 | + | アロマ | = | 興奮や緊張を緩和。鎮静・温熱効果で睡眠の促進。 |
| ④ | 認知症、ストレス | + | アロマ | = | 脳内血流量の増加で神経細胞の賦活。癒しとリラックス効果で自律神経を調整。 |
| ⑤ | 巻き爪や皮膚トラブル | + | アロマ | = | アロマと足浴によるフットケア。抗菌作用による衛生管理。 |
| ⑥ | ウイルス感染や生活習慣病 | + | アロマ | = | 抗菌・抗ウイルス作用で免疫強化。肝臓、腎臓の働きを高めデトックス。 |



リハビリの専門職がアロマを使うと…? リハビリにアロマを加えると…??

アロマ+リハビリ

例えば、「痛かけん、リハビリはせん!」
両ひざ関節に拘縮が生じてしまったOさん。
リハビリは痛いと思われており、利用拒否。
痛みと拘縮があることで、トイレに行くことも困難。



→ アロマ効果

身体面: 芳香作用で筋を弛緩 (オレンジスイート)
心理面: 芳香作用でα波が出現 (ラベンダー)



→ リハビリ効果

身体面: 1. 徒手的に筋の筋緊張を低下させ、筋を弛緩。
2. ダイレクトストレッチで筋の柔軟性を向上。
→ 拘縮改善 疼痛軽減
3. トイレで動作訓練を実施し、動作の確立。
心理面: 積極的傾聴で不安要素の抽出 (トイレで動作を行う際にどの
場面で痛みが出るか細かく聴取、新たな動作方法の提案)



アロマ+リハビリの効果

リハビリの拒否が多い方も、アロマの芳香作用で拒否なく受け入れ良好に。芳香作用がある空間でリハビリを行い結果として、拘縮の改善と痛みの軽減が図れた事で、今ではトイレにもお一人で行く事が出来るようになりました。



食欲の秋にこそお勧めしたい「肺炎予防」

3分で簡単「嚥下」チェック CHECK!

秋といえば食欲の秋。柿、梨、秋刀魚など旬な食べ物は、沢山の栄養分があり、体の免疫力を高めることが出来ます。12~2月 はインフルエンザや肺炎になりやすい時期です。60代以降になると、入院を伴う肺炎の50%以上が誤嚥性肺炎であるといわれています。

「水を飲むと時々ムセこむ」
「最近、微熱が続いている」など…
その症状、摂食・嚥下障害かもしれません!

やってみよう

→ 3分で出来る嚥下チェック表

- これまでに誤嚥、または窒息したことがあった。
- 最近、肺炎になった。あるいは、発熱を繰り返すことがあった。
- 最近、脱水の傾向がある。あるいは低栄養状態がある。
- 拒食、あるいは食欲低下がある。
- 食事を摂る時間が、1時間以上かかる。
- 最近、食事の好みが変わった。
- 食事中あるいは食後にムセることや咳が多い。
- 食事の後に限り、声がガラガラする。
- ご利用者から「のどに食べ物が引っ掛かった感じがする」あるいは「のどに詰まっている感じがする」という訴えがある。



一つでもにチェックがある方は、摂食・嚥下障害の可能性がります。

特に、**誤嚥性肺炎は早期発見と予防が大切**です。
冬に入る前にぜひ、肺炎予防を行ってみて下さい。

アロマの豆知識

知ってトクする!? アロマの情報をお伝えします。

利尿薬を使わないむくみケア

運動不足による血行不良や心疾患などで生じる体の浮腫み。体中に溜まった水を強制的に体外へ出す治療で利尿薬が用いられます。しかし利尿薬は作用が強く、むくみが無い状態でも過剰に水分を外に出し、頭痛や吐き気などの副作用が出る場合もあります。

そこで「**アロマによる利尿促進!**」
グレープフルーツやレモンには、リモネンという香りの成分が含まれています。この成分は利尿薬とは異なり、**体内の不必要な水分のみ排出を促します。**
ハンカチやティッシュにアロマオイルを垂らし、香りを楽しみむだけでも効果が期待できます。

体内の余分な水分を排出するには



ちょっと!
知っ得りハビリ CHECK!



第4回
「高齢者の筋力トレーニング」
 の巻

超高齢化社会を迎えた日本において健康管理は高齢者のみならず、その家族や社会全体で取り組む課題となっています。そこで今回は健康管理の一環である筋力増強についての豆知識をご紹介します♪

こんな声を聞いた事ありませんか?

「この歳になって運動しても効果あるのかな?」

「この歳でも筋肉はつくのかな?」



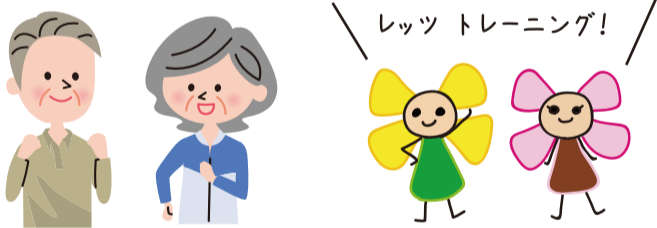
一般的には20歳前半で筋力はピークを迎え、その後は徐々に低下していき、60歳を過ぎた頃から急激に筋力は低下していきます。特に瞬発力を発揮する筋力の低下は著明です。また、足ではその傾向がより顕著に現れます。

一昔前までは高齢者に対する筋力増強運動はあまり効果がないという説も多く、研究報告自体も少ない状況でした。しかし、近年では高齢者の筋力増強に対する研究も増え、筋力は適切な方法で運動を行えばいくつになっても(90歳を超えても)増強できるということがわかっています。

積極的な筋力トレーニングを行うことで、筋力の低下を予防し、さらに増強することが十分に可能なのです。

トレーニング開始に遅すぎるといことはありません。
たとえ90歳を超えても!!

ただし、高齢者は既に何らかの疾患を抱えていることが多く、また関節の痛みでお悩みの方も多いため、運動をしても良い痛みと、運動をしてはいけない痛みがありますので、専門家の助言を得て正しく運動できるといいですね。



一緒にGOしましょう!
歩行でGO

社会現象にもなったあのゲーム

7月20日にリリースされ、社会現象と化しているポケモンGO。スマレのご利用者にもゲームに夢中になっておられる方がいます。151匹のポケモンが携帯の空間ではありますが町中に現れ、各所の目印になるような場所にはポケストップと呼ばれる、アイテムを獲得する場所があり、ポケモンをゲットするにはポケストップでアイテムをとる必要があります。このようなゲームの話題がスマレでも多くなっている中、スタッフに珍しいポケモンを自慢する方もおられます。他にも嬉しい声が上がっております。

「〇〇までポケモンとりに行ったよ。」

「一番近くのポケストップに行くのも辛いけん歩くの練習頑張らないかん。」

「孫と一緒にやっとなけん、歩きたい。」

筋力の低下により歩行が辛くなり外出することが少なくなって、さらに体の筋力が衰える。そんな悪循環を防ぐために日々、リハビリを行っているが、体を動かすのを促進するゲームなら社会現象になるのも悪くありませんね。

熊本のポケモンGOは特別仕様に?

熊本は4月に地震もあったので、復興の為に熊本を強化すると発表もありました。どのような強化とは発表されていませんが、熊本は特別仕様になるかもしれません。只のゲームというような枠にとらわれずに一度ポケモンGOを試してみるのはいかがでしょうか。

歩きスマホなどネガティブなニュースも多いですが、ルールを守ってプレイし体を自主的に動かすのはとてもいい事なので、スタッフも全力でサポートしていきます。また、ポケモンGOをやっているスタッフも多数いますので、是非一緒にGOしましょう。レアポケモン自慢もお待ちしております。



New Face !!

今までは、整形外科の分野で7年間勤めてきました。

初めての訪問リハビリでの仕事であるため、慣れないことばかりですが、日々たくさんの方のことを学ばせてもらっています。少しでも早く仕事に慣れて、利用者さんに良いサービスを提供できるように頑張りたいと思います。



訪問リハスタッフ/理学療法士 **とみなが こうた**
富永 康太

6月から入職させて頂きました。

以前も訪問看護で働いていて、ご利用者様からいろいろなことを学ばせて頂きました。今までの経験とspitoでの新しい経験を生かして、在宅でより良く過ごして頂くお手伝いをさせて頂ければと考えています。好きな言葉は「できたしこ」です。よろしくお願い致します。



訪問看護スタッフ/正看護師 **かわあい**
川合 まるみ

通所介護・介護予防
 光の森リハビリセンター



熊本市北区龍田町弓削 867-1
 TEL.096-338-1060 FAX.096-338-1061
 E-MAIL. reha_smile@emias.jp



訪問看護・訪問リハビリ
 光の森リハステーション



熊本市北区武蔵ヶ丘 7 丁目 4-10
 TEL.096-273-6404 FAX.096-273-6405
 E-MAIL. reha_spito@emias.jp

