

Heart To Heart

# ゆりん

2011 春号

- 大災害発生の報に接して・・・事務長 古川逸夫
- クラブ紹介(太極拳・習字・手芸)
- 研修医・実習報告
- 新人紹介

行事ダイジェスト 誕生日会  
節分

特集

自宅で出来るリハビリ体操!

# 大災害発生の報に接して

事務長 古川 逸夫

いつも「ゆうりん」を御利用いただき、また「ゆうりん」の活動に対しまして暖かいご声援、ご指導を頂き心より感謝申し上げます。

先般発生しました東北・関東大震災の惨状を目の当たりにし、人類の予知を超えた大自然の強烈な破壊力を改めて知らせ、足のすくむ思いでございます。

当施設におきましても常日頃より非常事態に備え訓練をしておりますが、このような災害に遇った時対応がどのようであるか、不安が増すばかりです。

だからといって何もしないわけにはまいりません。日常の活動の中で「冷静な判断」「冷静な行動」が如何にできるかを訓練の中で繰り返し繰り返し体の中に蓄積していくしかないのではないのでしょうか。あとは「自然を敬い」「自然を畏れ」「自然に感謝する」気持ちを持ち続ける事が大事だと思います。いつもいつも畏れてばかりでは日常生活も暗くなるばかりです。あり得るべき事態だと覚悟を決め、起こらないように天に祈り、万一発生した場合には訓練を通して作成したマニュアルにしたがって最善の努力をしてゆくという思いを心に焼き付け、明るい未来に立ち向かう気持ちを職員一同肝に銘じて頑張るつもりです。

世間の風潮でもありますが、何か悪い事が起こると誰が悪い、どこが悪いと批判することがマスコミ等を中心に日本国中あふれている状況です。もちろん非難されてしかるべき所はありますが、それでは自分自身は間違っていないか、胸に手を当て考えてみる事も大事だと思います。しっかりとした覚悟をもち、足元を見つめ直し、胸を張って前向きに生きてゆこう皆で話し合いました。公的な保険で支えられている施設です。で、書類・記録の整理、法の遵守は大切な事ですが、もっとも大切な事は他者への奉仕、自己犠牲の精神を持つ人間が多くなれば多くなるほど良い施設だと思います。

大切なご家族をお預かりしている職員一同、意識の統一をはかり頑張っていく所存でございます。

今後ともご家族、地域住民の方々、関係諸機関の方々のご指導、ご鞭撻を今以上宜しくお願い申し上げます。

## 特集

# 自宅で出来るリハビリ体操！

作業療法士 村上 香保里

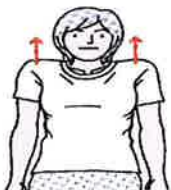
寒さ厳しかったこの冬も、ようやく暖かくなって春を迎えました。

冬の間はなかなか外出もままならなかった方も、春の陽気にお散歩やお花見などちょっと外出してみようかな、という気にもなられるかと思います。

自宅で出来るリハビリ体操をして日々の活動や外出など楽しく行えるようにしましょう。

◎各体操を10回ずつ行います。痛みがある時やきつい時は無理をしないようにしましょう。

## ①肩の上げ下げ（肩のストレッチ）



1. 両肩を上げる。  
少し胸を反らし加減で上げます。  
息を吸いながら行います。



2. 力を抜いて肩を下げる。  
ストンと前方に落とすように力を抜きます。  
一気に息を吐きます。

## ②指のかけ引き（握力と肩の筋力アップ）

イスに座って左右の指を引っ掛け、左右に引っ張る。



1. お腹の前で、片方の手のひらを上にして、反対の指を全部引っかけます。
2. 大きく吸った息を吐きながら5～6秒ほど左右に引っ張ります。
3. 同じ動作を組む手を反対に行ないます。

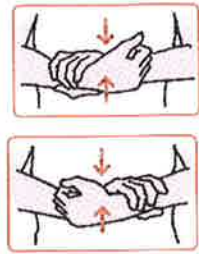


### ③手首を押さえる (腕の筋力アップ)



左手で右手首を押さえる。

1. お腹の前で左右の肘を軽く曲げます。  
左手で右手首をつかんで、息を吐きながら、5～6秒ほど思いっきり押し合います。
2. 左右の手を入れかえて、同じ動作を行ないます。



### ④へソをのぞく (腹筋の筋力アップ)



1. イスに座り背筋を伸ばす

イスの前方に座り、太ももの上に手をのせます。



2. 腹筋に力を入れる  
息をゆっくりと吐きながらへソをのぞき込むようにあごを引き、5～6秒間腹筋に力を入れます。



3. 踵を上げ姿勢を保つ

姿勢を維持しながら、お腹を膨らませ、息を吐きながら踵を上げる。

### ⑤手のひらを合わせて、膝を合わせる。(内ももの筋力アップ)



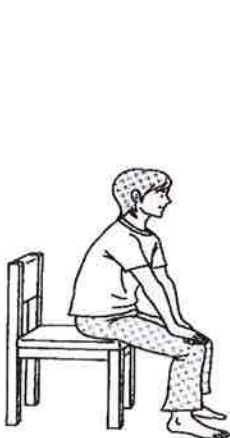
1. イスに座り、背筋を伸ばす  
イスに深く座り背筋を伸ばす。両膝の間をこぶし一つ分ける。



2. 手のひらを合わせて両膝の間に入れて、はさむ

合わせた手を両膝の間に入れます。息を吐きながら、両膝で手のひらを押しのように5～6秒間締めつけます。

### ⑥片膝を押さえて足をあげる (ふくらはぎと脚を上げる筋の筋力アップ)



イスに座り、片膝に両手を乗せ、踵を上げる。

イスの前方に座り、片膝に両手を重ねて置く。息を吐きながら両手に力を入れて、膝を押し。同時に踵を上げ、5～6秒ほど状態を保つ。反対足も同様に行う。



イスに座り、片膝に両手を乗せ、足を上げる。

イスの前方に座り、両手を後方に着き片足を上げる。この時足裏と床が平行になるようにする。上げた足の上に両手を重ね、強く押す。足が下がらないように5～6秒ほど状態を保つ。反対足も同様に行う。

### ⑦膝を伸ばしてゆっくり水平移動 (お尻から太ももに掛けての筋力アップ)



1. イスに座り、片足を上げる  
イスに深く座り、両手でイスを押さえながら、片足を上げる。つま先は上に向け、水平になるまで上げる。



2. 上げた足を水平に動かす

膝が上を向いた状態を保ちながら、横方向に水平移動させます。



3. ゆっくりと元に戻す

無理のない位置まで開いたら、ゆっくりと元の位置に戻します。反対足も同様に行う。



初詣（三社参り）



今年も新年の行事として、通所リハビリテーション及び入所の利用者の皆様の初詣を行いました。寒い中ではありましたが、妙見宮・八代宮・塩屋八幡宮を回り、今年も一年健康であります様、お祈り致しました。

入所の皆様



祝104歳おめでとうございます！！



通所リハビリテーションを利用されている、宮本ミツエ様が104歳の誕生日を迎えられました。まだまだお元気な宮本ミツエ様。これからも元気に楽しくゆうりんに来てください！





## 太極拳

通所リハビリテーションでは、月に数回岩見先生のご指導の下、太極拳を行っています。今回はその太極拳についてご紹介します。

### 健康づくり、仲間づくり、生きがいくり

楊名時気功太極拳師範・健康太極指導士・整膚士 岩見 満子先生



- ☆ 楊名時気功太極拳
- ☆ 介護支援太極拳 エニースリータイチ（腰掛けてできる）

生活の質を高め健康で豊かな人生を過ごすことはすべての人の願いです。寝たきりにならないために気功健康法、エニースリータイチ（腰掛けてできる太極拳）新呼吸法（時空）などを行なっています。個人の体調に合わせて誰にでもできる脊椎の動きと呼吸法、胴体のたわみ、ひねり等、安全性と有効性を両立しています。姿勢維持筋が活発に活動し座ったままの姿勢でも腕の重量を有効に利用して、ゆっくりした運動で肩関節と股関節を含む胴体の運動を末梢の手足に伝達する技法で有効な運動量を維持することができます。基礎代謝を高める運動、骨格矯正、血行促進、内臓、神経の刺激など呼吸機能を改善します。自律神経のバランスがよくなり内臓機能が高まる健康法です。



生活の質を高め健康で豊かな人生を過ごすことはすべての人の願いです。寝たきりにならないために気功健康法、エニースリータイチ（腰掛けてできる太極拳）新呼吸法（時空）などを行なっています。個人の体調に合わせて誰にでもできる脊椎の動きと呼吸法、胴体のたわみ、ひねり等、安全性と有効性を両立しています。姿勢維持筋が活発に活動し座ったままの姿勢でも腕の重量を有効に利用して、ゆっくりした運動で肩関節と股関節を含む胴体の運動を末梢の手足に伝達する技法で有効な運動量を維持することができます。基礎代謝を高める運動、骨格矯正、血行促進、内臓、神経の刺激など呼吸機能を改善します。自律神経のバランスがよくなり内臓機能が高まる健康法です。



## 習字クラブ

習字クラブは現在、メンバー5人で週に1回活動しています。月ごとに、季語や行事などの題材を1ヶ月間で仕上げ、貼り出します。月の最後の週には硬筆を行っており、短歌や俳句など、それぞれが好きな詩を選び書いています。今年にはメンバーの親族や知人に年賀状を書いて送りました。今後も、もっと色々な活動をしていきたいと思っています。



## 手芸クラブ

手芸クラブはメンバー5人で週に1回活動しています。折り紙や布、ビーズなどを使い、季節にあった作品を作っています。壁面は5人で1つ作り、廊下やレストランに飾り、個人で作った作品は、部屋に飾っています。ゆうりんに来設された際は、ぜひご覧になって下さい。



## Heart to Heart YUURIN

## 研修医・実習生紹介



研修医 天神 佑紀 先生

地域医療研修アムニティゆうりんにて

今回の1ヶ月の研修で、地域包括支援センターの皆様や居宅介護支援事業所、療養課の方々など様々な部門の方から講義をはじめ、訪問研修にも参加させて頂き、大変良い勉強になりました。将来内科医を志す物として、介護保険制度や病身連携の知識は不可欠ですので、今回学んだことは必ず自分の将来に役立つものと思います。今後も熊本で医療に携わってゆくつもりですので、お目にかかる機会もあると思いますが、何卒宜しくお願い致します。ゆうりんの職員の皆様の益々の御活躍を祈念しております。1ヶ月間有難うございました。



研修医 江頭 先生

約1ヶ月という期間でしたが、介護やリハビリの制度、その実際を直に学ぶ事が出来たと思います。今まで学問としてでしか頭になかったものがある程度形として経験できた事は、自分にとって貴重なものであると考えています。

今後も様々な面で関わる機会はあると思います。その時々今回の経験を活かせたらと思います。

短い期間でしたが大変お世話になりました。

## メディカルカレッジ青照館

作業療法学科 高橋 牧子(たかはし まきこ)さん

2週間という短い間でしたが、お世話になりました。リハビリされている方々の姿を見て、自分も励まされ頑張る事が出来ました。また、3階訓練室の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。忙しいにも関わらず私の質問に丁寧に答えていただきありがとうございます。

失礼なこと、ご迷惑をおかけしたところがあると思います。この実習中、初めて見たもの、体験したことがたくさんあって少しずつ学んでいくことが出来たので、これからは学校で実習中に学んだことを活かしていきたいです。



## メディカルカレッジ青照館

言語聴覚療法学科 土井 利一(どいりいち)さん

アムニティゆうりんは優しくて面白い職員さんが沢山いらっしゃり利用者さんとの距離も近いので楽しく介護について学ぶことができました。



## 熊本労災看護学校 第一班

6日間こちらの施設でお世話になりました。熊本労災看護専門学校生13名です。

この実習では、地域包括支援センターの役割や在宅復帰についてなどをはじめ多くのことを学ばせていただきました。また、季節に合わせたレクリエーションや行事は病院では見ることができないため、貴重な学びとなりました。ゆうりんさんは暖かく、楽しい雰囲気です。入所者さん方は生き生きと過ごされていたように感じます。ここで学んだ認知症への対応や関わり方を、今後生かしていこうと思います。ありがとうございました。

## 熊本労災看護学校 第二班

今回ゆうりんにて6日間実習させていただき、若年期にある人の特徴を学ぶことができました。

ゆうりんのスタッフの方々にはとても優しく丁寧にご指導していただきました。

また、入所者の方も皆さん明るく、毎日温かく学生を迎えてくれ、楽しく実習を行うことができました。

6日間という短い間でしたが、ゆうりんにて実習が出来て、とても楽しかったです。ゆうりんにて学んだ事を生かして、これからも勉学に励んで行きたいと思っています。

