



～いつもにこにこお達者倶楽部～

# お達者リハビリ通信 (No.2)

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2018年3月 広報委員会発行

〒329-0431 栃木県下野市薬師寺2472

Tel 0285-47-1090 Fax 0285-48-5520

<http://www.otasha-club.jp/index.html>

～本年もどうぞよろしくお願ひ致します～



新春増刊号



## ●目次●

- \* ご利用者様新年の写真 ..... P.1
- \* 理事長・荒井博義 挨拶 ..... P.2
- \* リハビリスタッフ紹介 ..... P.2
- \* 老健お達者倶楽部 在宅復帰への取り組み ..... P.3
- \* 通所リハお達者倶楽部 “ご利用者様インタビュー” ..... P.4



## 理事長 荒井 博義 挨拶



### [ 略 歴 ]

生 年 1953年生(64歳)  
出身地 東京都目黒区  
血液型 A型  
出身校 三重大学医学部(1980年卒)

### 職歴

1980年 自治医大病院内科レジデント  
1983年 自治医大衛生学助手  
1985年 自治医大消化器内科学助手  
1989年 小金井中央病院(副院長)  
1998年 南河内診療所(現職)

「新年、オメデトウ」と挨拶を交わしていたのがつい先日のように思っていたら、いつの間にか、早や睦月1月が過ぎようとしています。片付けなければいけない仕事は山ほどあるのに、月日の経つのが早過ぎて、あっという間に今年も終わってしまうのでは…、気持ちは焦ってしまいます。

けれども、1年は短くても1年間ずっと元気に暮らすことは、結構容易なことではありません。自分も間もなく「高齢者」の仲間入り。まずは健康第一、皆さん病気をしないよう無理せず、油断せず、気合いを入れて今年も頑張りましょう。

頑張ると言えば、もうすぐ平昌オリンピックが始まります。一流の選手は信じられないくらいすごいですね。人知れず歯を食いしばり、苦しみ、鍛錬していたはず。華麗に素速く、力強く、見事なパフォーマンス(競技や演技)を見ていると、「人間は素晴らしい」と感動します。既に若くはないので、さすがに「そうだ、自分も〇〇で」などと妄想はしませんが、何か勇気づけられます。不肖不出来の身ではあるけど、人類の一員として、そうだ、それなりに頑張ろう。

さて、南河内診療所は平成10年10月にスタートし、今年で開設20周年を迎えます。お達者倶楽部(通所リハビリ・老人保健施設)ともども、何とか続けてこれたのも地域の皆様、ご利用の皆様の御陰と心より感謝しています。

地域の皆様が住み慣れたこの地で健康で安心して暮らして頂けるよう、気持ちを込めて医療介護サービスを提供し、お手伝いするのが自分たちの役目、これからも努力して参ります。ということで今年も引き続き、道連れに、ご一緒させて下さいね。

荒井 博義 (2018年1月19日 寄稿)

## 私たちがリハビリを支援します！！

介護老人保健施設  
お達者倶楽部 担当



通所リハビリテーション  
お達者倶楽部 担当



『老健お達者倶楽部』では、理学療法士2名、作業療法士1名、言語聴覚士1名、  
『通所リハお達者倶楽部』では、理学療法士3名、作業療法士2名が配置されています。  
ご利用の皆様が元気になるよう身体・認知のリハビリや、食事・排泄などの生活のリハビリをしています。  
より良いリハビリに繋がるよう、介護士や看護師と協力して支援して参ります。

# 介護老人保健施設 お達者倶楽部

介護老人保健施設は、リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)と看護・介護を提供し、機能や日常生活動作の回復を図り、自立を促します。入所中のご利用者様の在宅復帰を推進し、在宅療養を支援します。

## 在宅強化型 介護老人保健施設

## 在宅支援施設への転換

## 『家に帰りたい』を実現する施設へ!!

老人保健施設(老健)は、自立能力が低下し介護を必要としている方が家庭生活に復帰できるよう、機能回復をサポートし、在宅療養の継続を支援する地域拠点施設として位置づけられてきました。当施設も老健の原点に立ち戻るべく、職員一丸となって様々に取り組んで参りました。その甲斐あり、ご自宅に帰るご利用者様が徐々に増え、有意義な自宅生活となるようにサポートできる体制が整ってきました。今回は、ご自宅に帰られたお二人の紹介をさせていただきます。



## リハビリ強化支援で自宅に帰ります!! 稲葉 宏さん

体調を崩し入院してから足腰が弱くなってしまい、当施設をご利用していただきました。

『釣りや山歩きがしたい!!』と施設でのリハビリに励んだ結果、外を歩けるまでに元気になりました。

リハビリの時間に外を歩いたり、床から立つ練習をしたり、その他にも、ご自身で歩く練習やストレッチ、筋力体操に取り組みました。奥様からのプレゼントの活動量計で毎日の歩数をチェック!! 1日1万3000歩ほど歩いています。今の元気な姿は稲葉宏様の頑張りの結果です。

### 奥様へインタビュー(稲葉 百合子様)

『こんなに(リハビリを)頑張る人だとは思わなかった。見直しました。春になったら孫たちと一緒に潮干狩りに行きましょう!!』と奥様。

稲葉宏様も照れ笑いをされていました。

## 家族の仕事の休みを利用した 在宅生活!! 渡部 静子さん

ご家族様の休みを利用して、ご自宅に帰る準備をしています。ご家族様の仕事の日には当施設のショートステイを利用します。ご自宅でもご自身で動けるように歩く練習、段差を上げる練習を始めました。『自宅に帰ったら競馬のテレビ観戦が楽しみ』と渡部静子様。

ご家族様と有意義な時間をお過ごしください。



## 有意義な在宅生活のために

在宅生活がご利用者様・ご家族様の双方にとって有意義なものとなるように、当施設では目標や目的をもってご自宅へ帰ることをお勧めしています。今回のお二人は釣りや競馬観戦といった目標がありました。きっと有意義な在宅生活になるでしょう。目標はそれぞれに違います。以前には、『家族みんなでお寿司を食べたい』と希望された方もいました。頑張りすぎない目標を持てるとよいですね!

# 通所リハビリテーション お達者倶楽部

通所リハビリ(デイケア)では、日常生活の介護に加えて、医学的な健康管理やリハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)を通して、在宅生活での「自立」を支援します。ご自宅から通うタイプの介護保険サービスです。

## ●ご利用者様インタビュー●

通所リハビリをご利用されている方の生活が、どのように変化したかをご紹介します！

今回は、鈴木 勝子様と嶋崎 博様にお話を伺いました。

### 鈴木 勝子さん『痛みを友達と分け合い癒される』

お達者倶楽部に来ると、『人それぞれ病気は違うけれど、思いを語り合えるので、気持ちが癒されます。』と胸中を語る鈴木勝子様。『生活する上で基本になる「歩く」リハビリに力を入れたい』と声に力が入ります。自分ひとりでトイレに行ける力が付いてきました。



### 『家族の役に立てることが嬉しい』

『以前していた「日記」を再開してはいかがですか？』と、リハビリ会議の際に職員がご提案しました。最初は『字が上手く書けないから・・・』と消極的な鈴木勝子様でしたが、書字訓練などのリハビリとご家族様のご協力により、「農作業日記」を付けることが日課となりました。夕食の時に、ご家族様から『先週は何の作業したんだっけ？』と日記に書いた作業記録を確認されるため、『手を抜けないんだよ』と思わず笑みがこぼれます。



ご家族様の何気ない関わりが、家庭での役割を作り、それがご本人様の意欲をさらに引き出すことに繋がりました！「書記担当」続けましょう！(^^)



### 嶋崎 博さん『庭木の手入れをする「自信」を取り戻した』

お達者倶楽部でのリハビリを通して、『庭木の剪定が出来るようになった』と笑顔で語るのは嶋崎博様。ご自宅での自主練習にも精が出ます。『怪我をしてからは自信がなかったが、リハビリの指導を受けて、出来る事が分かって自信が付いてきた』、『以前から楽しみだった温泉にも行けるようになって、友人と楽しい時間を過ごしています』と、活動の幅が広がってきたことを喜ばれています。



### 目標は『健康第一！地域の活動をしたい』

嶋崎博様はリハビリの成果が出て、「要介護」から「要支援」の認定になりました。『次の目標は何ですか？』と尋ねると、『もっと良くなって自治会や地域の行事に顔を出したりしたい』『自分がこうなって改めて「健康が一番」ということを痛感したので、仲間たちにもそのことを伝えていきたい』と目を輝かせていました。

自主トレーニングを欠かさず続けて、ご自身で出来る作業を続けた結果です！ご自身の経験を生かして、地域で活躍されることを期待しています！！



リハビリに通われている皆様の努力には感銘を受けます。

通所リハビリは「**挑戦する気持ち**」を応援します！