



～いつもニコニコお達者倶楽部～

お達者リハビリ通信 (No.26)

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2023年9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.otassha-club.jp/index.html>



おかげさまで
リニューアル2周年!

3年目を迎えて

「通所リハビリテーション お達者倶楽部」は、2021年5月のリニューアルオープンから2周年を経て3年目を迎えることが出来ました。当時を振り返るとコロナ禍の最中で、困難な状況下でのスタートでした。

ご利用者様ならびに関係者の皆様には、感染防止対策等にご理解とご協力を頂き、この場をお借りして深くお礼申し上げます。

「運動」を通して身体機能の維持や向上はもちろんのこと、「活動・参加」への取り組み、心地よい空間とケアを提供できるよう事業所づくりをして参りました。おかげ様で、関係各所の皆様から信頼を頂ける事業所規模にまで成長することができました。

ようやく制限も緩和されたため、グループ活動やレクリエーションの充実にも取り組んでいるところです。また、より楽しく通い続けられるよう、3月から「お達者ポイントカード」の運用を始めました。さらに「楽しい倶楽部活動」を利用者様と創造していきたいと思っております。

地域の皆様が必要とされる存在として、「ここにあって良かった」と利用者様にご満足頂けよう、より良いリハビリテーションとケアを提供し続けることをお約束します。

今後とも、末永く通所リハビリテーション「お達者倶楽部」を宜しくお願い致します。

2023年7月吉日
通所リハビリテーション「お達者倶楽部」 主任 中原理恵



いつまでも おたっしゃ!



くち

を鍛えてみませんか!?

通所リハビリテーションお達者倶楽部では、4月から要支援の方を対象に口腔フレイル予防を強化しました。国では、フレイル予防・重度化防止に向け様々な政策を打ち出していますが、今後さらに予防に力を入れ、早期に問題点を見つけ、悪くならないような支援をし、健康寿命の延伸を目指しています。運動や活動をするためには、まずは口を鍛え、しっかり食事がとれるようにしていく必要があります。「私は、まだ口は大丈夫」と思っている方も早めの対策をしてみませんか？

口の役割



食べる



話す



歌う



呼吸する



審美性
(見た目)

口腔・嚥下機能や呼吸機能が低下すると、しっかり飲み込みができなくなり、肺炎になりやすくなります。また、会話や歌唱などの楽しみ活動がしにくくなります。口に麻痺がある、ほうれい線があるといった見た目も気にされる方もいると思います。口を鍛えることで症状の緩和が期待できます。

評価

まずは問診をし、お困りの内容を伺います。次に口の中を確認します。口腔の衛生状態や口腔・嚥下機能（口の閉鎖力、舌の動きや筋力、飲み込みの力、発声、発音など）を診ます。必要に応じ呼吸の状態を確認します。

訓練

主に4パターンに分かれます。ご利用者様に合わせた訓練を行います。（多くの方は重複して行います）

①口腔ケア重視型

口の中が汚れやすい方に対し、口腔ケアの指導をします。清潔を保つことで肺炎予防になります。

②口腔機能重視型

食べこぼしがあったり、舌の動きが悪く発音や飲み込みに問題がある方に対し、口腔機能を強化します。



舌の筋力訓練

③嚥下機能重視型

飲み込み時の喉の動きを改善できるように喉頭挙上を強化します。また、食事環境（食形態等）を整えます。

④発声・呼吸機能重視型

発声・呼吸機能が低下しており、歌唱や誤嚥時の吐き出しがうまくできない方に対し、声門閉鎖や肺機能を強化します。



呼吸訓練

個人差がありますが、**1ヶ月~3か月間で効果が出ています**。多くの方のご利用をお待ちしています。（要介護の方もご利用いただけます。）

いくつになっても人生楽しみたい！ 通所リハビリで行っている活動紹介♪

通所リハビリでは、運動の他に一人一人の個性に合わせた活動を通して、心とからだを動かし、生き生きとした生活を目指して活動しています！

はつらつ倶楽部(生きがい活動)

リハビリプログラムの一環として、畑作業・花の手入れ・散歩(屋外歩行、日光浴)・創作活動・脳トレ等行っています。認知機能への働きかけや役割作りとして、作業療法士が活動を提案しています。



花壇の手入れ



ほうれん草の収穫

私に任せて！

これ下さい！



山王山ふれあい公園



薬師寺八幡宮

青空倶楽部 (外出支援)

交通手段が無い、足が悪いから等の理由から、外出が難しい方は意外と多いです。歩くことが不安な方には車椅子を利用し、介護士が必ず付き添って移動します。一步外に出ると、“季節や外出する喜びを感じられる”とご利用者様からの反響も大きく、参加希望者が続々と増えています！

チャレンジ倶楽部 (趣味活動)

創作活動・塗り絵・絵画・プリント・お裁縫等、興味のある活動にチャレンジしています！手先を使うことで脳の活性化を促進し認知症の予防が期待できます。作品完成後には達成感をみんなで味わえます♪



刺繍糸で作った壁画



折り紙



梅雨を吹っ飛ばせ！
玉入れゲーム



夏の風物詩！お達者縁日！

わくわく倶楽部(レクリエーション)

介護士が考案したゲームを行っています。気合十分に挑む方も多く見受けられて毎度大盛り上がり！成績上位の方には職員が愛を込めて作った景品が・・・♪

その他、音楽療法や3B体操も行っています。



稲荷宮創建について



(医療法人 南河内診療所)

この度、東京都目黒区緑が丘の当法人荒井理事長宅にある稲荷神社を栃木県下野市薬師寺の「通所リハビリお達者倶楽部」敷地内に移設させていただくことになりました。当稲荷は私的な屋敷神でしたが、移設遷宮後は当法人に寄進され、施設のご利用者や地域に住まわれる人々の安寧および職員の健康安全と社運隆昌を祈願する場とし、例祭行事を通じて地域交流の場となるように当法人が運営、維持管理を行います。名称を「**下野国お達者稲荷神社**」と致します。

荒井理事長！移設に至った経緯を教えてください！



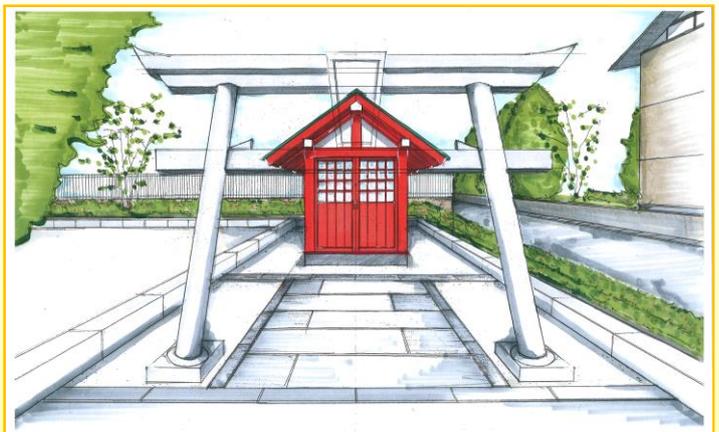
■移設が必要になった事情（荒井博義）

私ども、当地に越してから既に40年余りになりましたが、実家は東京になります。実家にはお稲荷さんがあって、縁起などを聞いた覚えはありませんが、おそらく父か祖父が建てたものなのでしょう。個人的なお稲荷さんですが、私が子供の頃には、時々お供え物が置かれていたり、初午の日には近所の子供が集まり、油揚げを鉄串に刺し、たき火で炙り、醤油を付けて食べたりしていました。こじんまりと地域交流の場になっていたのかもしれませんが。

とは言え、さすがに高校生の頃には、ご近所の顔ぶれも入れ替わり、敷地内に気軽に立ち入る方もいなくなりました。その後、大学に上がってからは実家で生活することもなくなり、お稲荷さんを気にかけることもありませんでした。ところが、父が2016年に他界し、母も昨年亡くなり、実家を相続することになり、そこで、お稲荷さんの処遇を決めなければならなくなりました。いまさら東京で暮らすわけにもいかないので、実家は処分するしかありませんが、お稲荷さんも廃社にして良いのだろうか？どんな親不孝でも、最後の別れ際には「孝行できずに済まなかった」と心に想うものです。自分も父母の望むような人生を歩むことなく、勝手ばかりしてきたことをそれなりに悔い改めざるを得ず、多少でも先祖の考え方を受け継ぐ責任を果たすことにしました。

さて、栃木に遷宮することにしましたが、自宅敷地は狭くて無理であるし、通所リハビリお達者倶楽部の敷地で北東の角をお借りすることにしました。公私混同も甚だしい話ですが、（先々のことまで心配してもしようがないのですが）自分亡き後もお達者倶楽部が維持管理することで、南河内診療所とお達者倶楽部を末永く見守ってもらえれば、と考えました。

■下野国お達者稲荷神社 完成予想図



皆様の評価を教えてください！



南河内診療所



お達者倶楽部

お達者倶楽部



ご利用者様・ご家族様へ（**Google アカウントお持ちの方**）
◀インターネットGoogle ページで**皆様の評価**をお願いします！
くちコミは任意です。投稿は職員の励みになります！ぜひ
「良かった」「嬉しかった」エピソードなどお寄せください！