なるざ 健康新聞

NO.24　平成 23 年 11 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地

訪問看護ステーション なるざリハビリサービス

TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．在宅生き生き便り

～椅子で生活が変わる～

2．在宅生き生き便り

～手芸に夢中～

3．インフルエンザ

担当：谷川真 ・ 窪田

在宅生き生き便り　～ 椅子で生活が変わる ① ～

Ｉさんは、病院を退院してまだ２ヶ月。筋肉のストレッチや車いすとベッド間の移乗の練習などを実施、車椅子でお家の中を移動し、身の回りのことはできるようになりました。また、「早く歩けるようになりたい」ご本人の強い希望に沿い、平行棒をレンタル、歩く練習や、安全にトイレに立つことなど、訪問でのリハビリを実施してきました。危険のないような自主訓練の指導もしています。

現在まで奥様と二人、病気のことや家での生活など、いろんなことを悩み、考え、工夫し、力を合わせてこられました。最近ではお二人とも、最初の頃の焦りや不安が減り、笑顔が増えたように感じます。

そんな折、ご本人から「椅子が欲しいんやけど」というお話が出ました。当たり前ですが、ベッドだけの部屋では「ベッドで横になる」の生活になりがちです。椅子があれば身体を起こした姿勢をとる時間が増え、体幹筋の強化にもなり、座るだけでリハビリになるのです。

当事業所の作業療法士は、この様な要望をいつも待っています。早速、座りやすくて使いやすい、そして安全な椅子をご紹介しました（下図）。ご紹介した次の訪問時には、すでに購入され、その使い勝手に大変喜ばれていました。椅子に座って妻と会話する、テレビを見る、コーヒーを飲む・・・いつもいる部屋の中にくつろげる居場所が増えた様です。そして新たなご要望が・・・。それは次の機会「椅子で生活が変わる②」でご紹介します。お楽しみに！

肘かけの前方が突き出ており、座っている時の前腕の支持にも、立ち上がり時の両手での押し上げにも使えます。

座面下の蹴り込みのスペースがあり、ここに両足を引き入れることで立ち上がりやすい。

右側の肘かけの下にリクライニングのレバーがあり、それを引くと７段階にリクライニング（背もたれが倒すことが出来ます。

横に簡単な物入れがついています。

椅子の座る高さが調節できます（２センチ刻みに４段階）。

在宅生き生き便り　～ 手芸に夢中です！！ ～

Ｙさんは若い頃から手芸が大好き。その作品の一部を紹介すると、キーホルダーやブローチ、小物入れ、人形などたくさん！！

こちらはブローチ。
キーホルダーと同じ
要領で作ります。

「昔は友達と一緒におしゃべりしながら作ったりして楽しかったんだけど、今は一人じゃ外にも出られないし、友達も少なくなってしまったし･･･」

と言うことで、訪問時間のうちの少しを一緒に作品作りをする時間としました。たくさんある和紙の中から、「どの柄がいいかな～」と悩みながら、できあがりをイメージしながら作ることは楽しいし、手や頭のリハビリにもなりますよね。

こちらはキーホルダー。
和紙やインテリアペーパー
(洋紙)をボンドで金具に貼り、
マニキュアを塗るようにつや
出し液を塗り重ねていきま
す。最後に仕上げコート液を
塗って金具にはめ込めば、
できあがり。

Ｙさんはとにかく作ることが大好きなので、できあがると写真を撮って、友達などに全部プレゼントするそうです。

家にはまだまだ買ったままで袋を開けていないキットがたくさんあります。

気の向くときに、地道に、一緒に作っていきましょうね。

キットを使えば、今回紹介した以外にも、きめこみパッチワークや和紙工芸品、貼り絵、押し絵、砂絵、刺繍までいろいろ作れちゃいます。

皆さんも冬の時期にひと作品いかがですか？

私もひとつ作ってみました。全部キットになっているので、はさみで切ってボンドで貼るだけ。

できあがるとかわいいし、愛着がわいてきて・・・のめりこみそうです。

結構簡単にできましたよ(^-^)v

～お知らせ～

今年も**インフルエンザ予防接種**の時期が来ました。
予防接種を受けることによってインフルエンザにかかりにくくしたり、症状を軽くすることができます。
希望される方は、早めに近くの医療機関で予防接種を受けましょう。