

ふわふわ

リハビリスタッフよりごあいさつ

私たちは日々サービス担当者様と上手く連携し、少しでも良いリハビリが行えればなと考えています。そこで、リハビリスタッフやその仕事内容を紹介することで、少しでも私たちのことを知っていただければとこのような読み物を作成しました。なるべく気軽なものにしたつもりです。お時間のあるときに、気楽に目を通していただけると嬉しいです。

スタッフ紹介

○今回のスタッフ

～自己紹介～

名前：太田悠介
職種：作業療法士
出身：石川県小松市
趣味：写真・卓球
家族構成：妻、子(2歳女儿)の3人家族
最近の流行り：梅酒



～おすすめ紹介～

パスタ屋さん：パスタ・カサリング（黒部市）
ラーメン屋さん：翠月（富山市）



手前が太田です

事例紹介

介護保険を利用されている方々は、さまざまな状況や要望をもっておられます。ここでは、訪問リハビリによってどのような関わりができるかを紹介してゆきます。

今回は、通所サービスの利用を好まれない男性への訪問事例を紹介します。

60歳代 脳梗塞後左片麻痺 要介護区分3

H21年4月発症、救急・回復期での入院を経て同年11月に自宅退院。杖なしで歩行できますが、軽度の左半側無視に反応性や動作遅延もあり、更衣・トイレ・入浴動作に誘導と共に介助が必要な状態でした。当初、ご本人は全てのサービスを拒まれていました。家屋内を安全に移動でき、旅行などができる状態になりたい、と、週1回の訪問リハビリより開始されました。

しかし、日中は椅座位で一人になると無為に過ごし、歩容も日によりムラがあります。そこで、外出のしにくい時期に、歩行や活動を増やす目的でデイサービスの利用をお試しから始めていただきました。

その後、週1回のデイサービスの利用も定着。今後は、週2回の訪問リハビリと週1回の短時間のデイを入浴などの介助量を見ながら、日常的ADL動作のチェックに結び付けるべくデイケアでのサービス利用等も含めて考えています。



“握りこみが強い手の管理”



握りこんだ手指をそのままにしておくと、関節の動きが悪くなって、不潔になるだけではなく、手のひらから入る正常な感覚をも減らしてしまいます。その結果、手に対する意識も低下してしまいます。

◎握りこんでいる手の開き方

・理学療法士の三好春樹さんの手首を掌側に倒して・・・という方法も有効ですが、それに加え親指を付け根からゆっくり外側へと出していくことで、他指のこわばりがさらに緩むことがあります。



- ・手指が十分に開いたところで、タオルで指を1本ずつギュッ、ギュッと握るように拭いていきます。こうすることで清潔を保てると同時に、普段握りしめている手指に適度な感覚刺激を入れる事ができます。
- ・手指や手のひらがきれいになった所で、ボールや丸めたタオルを握ってもらい、手を良い形に保ちます。手のひらの中でボールを前後左右に動かしてあげるのも、良い感覚刺激になります。

※握ってもらう物の一例



・それぞれの方に応じて、最初に手指からこわばりを緩めていく場合もあれば、逆に肩、肘から伸ばしていき手指のこわばりを緩めていく場合もあります。ケースバイケースなので、くれぐれも無理に伸ばしたり、痛みを出したりしないように注意して下さい。うまくいかない場合は、理学療法士や作業療法士にご相談頂くことをお勧めします。



中谷のぷち健康アドバイス



初めまして、理学療法士の中谷です。

肩や頸部の痛み（こり？）と10年以上、長いつきあいをしています。

肉体労働プラス書類作成のデスクワークで肩や首のこりに悩まされている方もいらっしゃるのでは？私はひどい時は吐き気がおきる時期もありましたが、今はだいぶコントロールできるようになりました。頑張って運動しているわけではありません。寝る前にストレッチと、いい加減なヨガのポーズと、最近では宗形美代子先生の「宗形テクニック」という本に出てくるセルフケアを、これまたたまりに実施しているだけ。これがすこぶる調子がいいのです。宗形先生は米国のPTで、慢性疼痛に対してのセルフコントロールの方法について研究し病院で実践しておられる先生です。何故セルフ、自分でなのか。肩こりや首こりに悩まされている方、他動的に動かしてもらって血行も良くなって気持ちいい状態になっても、その効果が持続しない場合も多々あることを経験したことがあるでしょう。

痛みが生じにくい姿勢を毎日の簡単な運動の繰り返しでつくっていく、という概念で研究されたのが「宗形テクニック」なのです。ほんとはもっといっぱいセルフケアの利点があるのですが、興味のある方は本でみてみてください。今日は簡単なポーズを一つだけ。

一生懸命やってはダメですよ、肩の力を抜いて、いいかげーんに。ではごきげんよう。

