

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

居宅介護支援事業所でケアマネジャーをしております、井上文子と申します。13年前に夫が脳出血で倒れてから福祉の現場で働き始め、ケアマネジャーの仕事に就いてからは8年目を迎えました。事務所の中では最年長で、ご利用者様とは年齢が一番近くまた介護者様方とは同世代です。自分にも要介護者である夫や母親がいるという利点を生かし、同じ介護者としての悩みをご家族様と共有しながら、在宅で生活を送る上での課題や問題解決のお手伝いをさせていただきたいと思っています。



『利用者様の声』 (居宅介護支援事業所 手塚 恵)

「リハビリをするとやっぱり違う！」と当院居宅介護支援事業所と通所リハビリテーションをご利用されているY様は仰います。平成19年に脳梗塞を発症をされ、後遺症として麻痺のあるY様ですが、4点杖での歩行ができています。ご自身の努力、ご家族様の献身的な支援は大いにあるのですが、リハビリテーションを受けた後は「身体が軽くなって歩きやすい。」とお話をいただいています。発症直後に入院した病院から、当院へ転院しリハビリテーションを受けることになりました。退院当初は自宅で訪問リハビリテーションを受けていましたが、通所リハビリテーションに移行しました。通所リハビリテーションにしたことで「他の人が頑張っているのを見るのも刺激になる。」と現在も積極的に参加されています。今後、ひ孫ちゃん(1歳半)とのお散歩を楽しむことができるように、支援させていただきたいと思います。



『腰痛体操』

今回は腰痛予防のための体操をご紹介します。運動は痛みのない範囲で無理せず行ってください。

1. お尻上げ運動



- ①両膝を立てた状態で手をお腹の上に乗せます。
- ②腰や背中が浮かないようにお尻を持ち上げます。

2. 下肢拳上運動



- ①片方の膝を立てた状態で反対側の足を伸ばします。手はお尻の下に置きます。
- ②伸ばした足を反対側の太ももと同じ高さになるくらいまで持ち上げます。