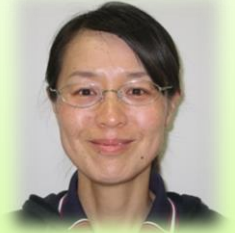


“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

訪問リハビリテーション室に所属している、作業療法士の渡辺 綾です。出身は長野県伊那市、高遠の桜の近くで、中央アルプスの景色が綺麗な所です。体を動かす事が好きですが、今の趣味は子育てで、三人の子供達と一緒に過ごす時間が私の宝物です。利用者様が何に困っているのか、どんな生活をしたいのか、どうしたらその人らしい幸せな生活が送れるか、一緒に考えながらリハビリをしています。人生の先輩である利用者様から教えて頂くことは多く、学ばせて頂きながら、毎日楽しくリハビリをしています。



『利用者様の声』（訪問リハビリテーション室 渡辺 綾）

今回の利用者様は94歳のM様を紹介します。変形性膝関節症と左腕の骨折の既往があります。元女性郵便局長をされており、自分史を作成したり、コラムを新聞に投稿するなど、文才も発揮されていた方です。趣味であるピアノ演奏では、友人を招いてM様の伴奏でコーラスを楽しむことなどを行っていたそうです。また、料理番組を見て調理をすることも好きだったようです。



「子供や孫が大事にしてくれて幸せ。」「やりたいことがたくさんあって、時間ももったいない。」といつも前向きな姿勢で、家の中を動き回っており、そのお蔭でこの頃は膝や腕の痛みも少なくなってきました。先日のリハビリでは一緒に野菜スープを作りました。左手を上手に使い野菜のみじん切りも出来ました。「まだこんなことが出来る！感無量です！」と言って下さいました。今後の目標は「もっと長くピアノが弾けること、新聞に投稿すること、好きな料理を作ること」です。これからも一緒にリハビリを頑張りましょう！

『腰痛予防～腰痛体操～』

今回は腰痛予防のための腰痛体操をご紹介します。運動は痛みの無い範囲で無理せず行って下さい。

①お尻の筋肉と背筋のストレッチ運動



片方の足を抱えて膝を胸に近づける。
※反対の足が浮いてこないようにする。息は止めずに5秒～10秒ほど伸ばします。

②頭を上げて腹筋運動



両足を立て、へそを見るように頭を上げる。
※お腹に手を当て腹筋に力が入っているのを確認しながら行う。

- ・訪問リハビリでは5月より社会参加支援加算(17単位/日)が算定されます。(予防介護は除く)
- ・総合在宅支援事業所に直通電話が開通しました。

石和温泉病院 総合在宅支援事業所

TEL 055-263-0111(代) 055-261-5125(直通) FAX 055-263-2118

事務 細川