

# “結愛” ~ゆい~

## 『職員紹介』

昨年秋から、通所リハビリテーション室に所属している介護福祉士の小林正人です。以前は特別養護老人ホームで働いていました。通所リハビリテーションでは、リハスタッフの方に指導を受けながら少しでも利用者様のお手伝いが出来ればと思っています。人生の先輩である利用者様からは、関わらせていただく中で多くのことを教えていただけていると感じ、いつもありがたく思います。通所リハビリテーションに居て良かったと思われる介護福祉士になりたいと思いますので宜しくお願いします。



## 『利用者の声』 訪問リハビリテーション室 森本 一二三

今回は、訪問リハビリテーションを利用されているA様よりリハビリの感想を直筆で頂きましたのでご紹介します。「私は脳梗塞を発症し、四点杖と装具で数m歩けるようになり、自宅退院しました。退院してからは家族のために食事の準備や掃除、洗濯など一通りの家事を行うという役割が待っていました。病前の様に出来るかとても不安でした。それでも自宅や通所リハビリで調理訓練を行い、始めは恐かったガスの扱いや落としてしまっていた食器、段取りが悪く焦って失敗しそうになっていた料理もリハビリの先生方が手取り足取り、色々なアドバイスや指導をしてくれました。現在では1人で毎日3食準備が出来る様になり、最初に掲げていた家族へ料理を作ってあげるという目標が達成出来ました。掃除も箒やモップを使用した訓練を行い、出来る様になりました。もう感謝の気持ちでいっぱいです。退院した時はこれからどうしようかと途方に暮れていましたが、少しずつ前に進めることができ、色々なことに挑戦する気持ちの大切さも知りました。今でもまだまだ達成したい目標はあり、現在は洗濯干しとゴミ捨てが出来る様に日々リハビリに励んでいます。」と頂きました。これからも目標に向かって一緒に頑張っていきましょう。



## 『腰痛体操～仰向けで行えるストレッチ～』

今回は、腰痛予防のストレッチを紹介します。痛みのない範囲で息を止めずに行ってください。

### ①両手を組んで横に倒すストレッチ



両膝を立て、目の前で両手を組み肘を伸ばします。組んだまま左または右側へ倒し、顔は手を追うように向けます。倒した側の肘は曲げ、反対側の肘は伸ばしておきます。

### ②両膝を曲げて横に倒すストレッチ



両膝を立て、両手を少し開き体の横に置きます。両膝を曲げたまま左または右側へ倒します。その際に両肩が浮かないように注意してください。