

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

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桑原 龍一と申します。介護の仕事をする前から色々な仕事に対して興味があり、尊敬する祖父に相談したところ「5年間はやりたいことをやってみろ。その代りに5年経ったら介護の仕事をしろ。」と言われ、キャンプ場で働いたり、清掃業の下請けをしたりと5年くらいは全く畑違いの仕事をしていました。介護業界に入り約6年。日々勉強をしながら自身のスキルアップを目指しています。これからも利用して下さる方々が楽しんで頂ける様にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



『利用者の声』 訪問リハビリテーション室 網干 隼人

今回は訪問リハビリをご利用されているO様を紹介いたします。O様は農作業中の事故で両足を耕耘機に挟みドクターヘリで救急搬送されました。両足を切断するかもしれない状態でしたが手術を行い切断を免れました。その後リハビリを行い杖で歩けるようになり退院しました。O様より「事故の時はもう命も足もダメだと思いました。だけど、医者の方やリハビリの方、一緒に入院生活を過ごした患者さん達、色々な方のおかげで家に帰ることができました。」とお話がありました。



訪問リハビリは、あぐらをかくこと、畑や外を歩けるようになる事を目標に利用が始まりました。自主訓練や足の筋力・柔軟性の向上を行い、O様も自信が持てるようになり最初の目標は達成されました。その後、色々な事にチャレンジをしたいという思いが生まれ、リハビリを進めていき、今では杖を使わずに歩く事や無尽会に参加、車の運転、ぶどうや耕耘機を使った畑仕事が行えるようになりました。今後の目標を尋ねると「もっと色々な品種のぶどうを作っていきたい。」と言われました。新たな品種もチャレンジできるように一緒に頑張っていきましょう！

『座位姿勢の注意点』

今回は座る姿勢の注意点を紹介します。普段の生活でも気を付けるように意識してください。

悪い例



- ①背中が丸まっている。
→腹筋を使わない。猫背を誘発する。
 - ②お尻が浅く背もたれとお尻に隙間がある。
→腰の負担が増える。
 - ③足が伸びている。
→不安定な姿勢。
- ※①～③は腰痛・肩こり、筋力低下の原因となる。

良い例



- ①お尻を深く入れてから座り、背もたれを使う。
→骨盤が起きて腹筋に力が入りやすくなる。
- ②足を直角に足の裏は地面に着いている。
→安定感が出る。
- ③耳・肩・お尻が一直線上にある。
→猫背を防止。