

キララ新聞

【第1号】
【発行】

キララリハビリ
デイサービス

【ホームページ】
Kiraradau.info

キララ新聞開始!!

始める理由は、当デイサービスで「がんばって運動してくださる様子」や「楽しみながら手や頭を使った訓練の様子」「談笑する様子」などをご家族様や地域の方々知って頂きたいという想いと、地域に住む方々が少しでも心身共に元氣な生活が続けられるようにお役に立てる情報をお届けしたいという想いからです。

今回は初めてということもあり、代表が「なぜキララを作ろうと思ったのか?」を紹介したいと思います。きつかけは、夫が脳出血で倒れ、右上下肢片麻痺となりました。病院



合同会社 神楽
キララリハビリデイサービス

でのしつかりとした個別のリハビリを行うも右腕や手に重度の障がいが残りました。その後、退院するも病院のような個々に応じたりリハビリ環境が地域には少なく、またあってもなかなか続かず困っていました。



そこで
「楽しく
過ごせ
て」「専門
家のもと
でしつか
りリハビ
リや運動

ができて」また、地域に愛されていた喫茶店の跡地という事もあり、「喫茶店のような美味しいコーヒーが飲める」デイサービスを立ち上げることになりました。

最後に、私自身、鍼灸師であり東洋医学の視点と理学療法士と作業療法士の西洋医学の視点を掛け合わせた心と身体の健康作りを目指しています。どうぞ、これからも宜しくお願致します。

代表 八幡恵子

「片手でバスへ登れるようになった」

「バスへ乗るときに両手でしがみついて階段を登ったり、下からお尻を押してもらわないと登れなかった。でも、段差の練習をしていたら、いつの間にかできていた」「本当にありがたいです」



「昔、わら草履を編んだ」

紙ひもを使ってしめ縄作りをしています。すごい手つきで当時のお話を交えながら、わら草履の編み方も教えていただきました。素敵なしめ縄が完成し、今年もいい事がありますように。



しめ縄・お正月飾り作り

みんなでおしゃべりをしながら、普段は取り組む機会の少ない指先を使った細かい作業活動中。一人ではできないことも他のご利用者様と協力して行ったり、とても細かい作業にもチャレンジされました。



写真コーナー



④. どんなことに心掛けて訓練をしていますか？

① ご利用者様が「困っていること(痛みや動きにくさ・ふらつきなど)」「や「〇〇がしたい」などの希望をしっかりと聴き、その方の想いを感じとることを心掛けて訓練しています。しかし、痛みや言葉の意味や度合は表現しづらかったり微妙にニュアンスが異なることもあるので、しぐさや表情、生活の様子などの情報からキャッチすることでより理解できるように務めています。

② 根本的な原因と生活場面での繋がりを意識して分析し、改善に向けてデイ以外の時間に少しでも問題点に取り組めるような運動などをお伝えするように心掛けています。

③ 「主体性が一番」。それがないと続かない。だからこそ、訓練場面や自主トレで取り組みたくなる声掛けや環境作りなどで、できる限り行動へのハードルを下げることを心掛けています。(頑張らなくても行動が続くことを願っています。)

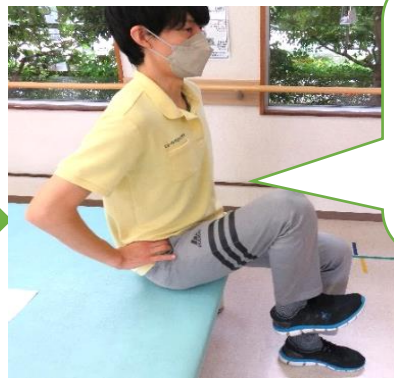
作業療法士 山口仁勇



膝の痛みやふらつきで困っている方の運動



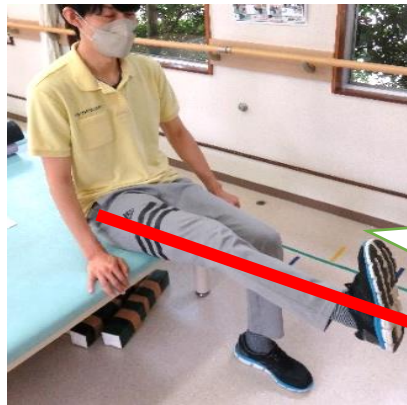
骨盤を立てる



- ①足を大きく上げる
- ②ゆっくり下げる
(付け根を意識する)
- ※3秒～5秒で上下する



骨盤を立てる



- 膝をゆっくり伸ばす
(3～5秒 キープ)

利用空き情報

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	満員	満員	満員	満員	空きあり	満員
午後	満員	満員	満員	満員	満員	

(空き情報はその都度、変更があります。また、場所などによっては対応が困難なこともありますので、詳細は073-474-3221までお気軽にお問合せください。)

この写真は何か？

これはただの写真ではなく、「間違い探し」です。でも、よく見かける間違い探しとは、少し異なり、一枚の写真をよく見て・考えておかしき所を探します。その為、問題を解くことにより期待される効果は、脳トレや認知症予防（記憶力・想起・集中力・注意力など）です。デイでは、この使い方として、ストレッチや運動しながら間違い探しをすることで痛みや疲れを紛らわせたりします。その他、周囲の方々とおしゃべりのきっかけにしたり、実際の場所へ見に行ってみる機会作りなどに用いています。

その中で特に一般的な間違い探しとは違う大きな点を三つ紹介します。一つ目は、前文にあった従来の二つの絵を見比べるものではなく、一枚の写真の中から間違いを発見して楽しみます。その為、ご自身の頭の中にある過去の風景を思い出す必要があります。「どの写真かなあ」「これはここにあるのはおかしいなあ」などです。しかし、その場所がわからない場合でも世の中の仕組みや用途など

を踏まえて色々な視点から写真を撮ると解けます。「自転車の部品が足りていない」「この信号は何か変？」など、一枚の写真だからこそ、その間違いには理由があり、理由を考えるからこそ、脳はよりイキイキ活性化します。

二つ目以降は次回にご紹介したいと思います。（写真に8つの間違い）



最後に、色々な効果が期待されますが、一番はデイの皆様と楽しみなことが問題の解き、問題を作り上げることだと思えます（間違いの大きさや難しさ、写真の綺麗さや見やすさの修正）。この作品を見た方々が「見て楽しめて、解いて楽しめて、しゃべって楽しめて、その場所に行きたくなる」、『和歌山の良さを実感する』そんな作品にしていきたいと思えます。どうぞ、これからも宜しくお願いします。

「和歌山城前の大雪の日」

