

チームけせんの和 だより

2020
vol.29
12月号

発行 陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字東和野11番地 TEL 0192-22-8671 FAX 0192-22-8672

「チームけせんの和」に寄せて



医療法人勝久会 グループホーム金山 所長 佐々木 康裕

いつも大変お世話になっております。皆様におかれましては、兼ねてより不安視されていたコロナウィルスがいよいよ気仙地域に発生し、感染対策の再点検徹底のために、日々心を燃やしなから猪突猛進されている事かと思えます。私は勝久会三大名山？（箱根山・玉山・金山）の一つ、グループホーム金山所長の佐々木康裕と申します。

我がホームは平成18年12月に開所し、一時休止を経て、平成30年9月に元グループホーム「つばき」・「りんご」の移転を機に2ユニットとして再始動しました。「運営方針」として、認知症のある入居者様に日常生活を通して、持っている能力を十分に発揮し、生き生きとした生活の中で自分らしさを取り戻して頂く事を掲げています。出来る事は見守り、出来ない事は黒子の様にお手伝いするのがモットーです。アットホームな雰囲気の中で生活して頂くためにそれぞれの居室に沢山のご家族写真やご自身の作品を飾ったり、中には仏壇を置かれている入居者様もいらっしゃいます。時には非日常を体験して頂くために、多くのイベントも開催しています。詳しくは勝久会のホームページを御覧下さい。

また、生活面だけでなく、医療面でも松原訪問看護ステーションや松原クリニック、気仙管内医療機関と連携しながら、状況に応じて松原苑入所担当者と相談するというシームレスなサービス提供を心掛けております。簡単に言えば自分の親を入所させたいような安心・安全な施設を目指しております。

同一敷地内に小規模多機能ホーム玉山があり、「介護に関して困った事があればあそこに相談すれば何とかなっぺ。」と言われる様な「地域のよろず相談所」を目指しております。全集中さながら日々精進する所存で御座いますが、まだまだ未熟者ですので、“チームけせんの和”の皆様のご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。

さて、話は変わりますが私は劇団ばば☆の団長を仰せつかっております。今年度は残念ながらコロナの影響で思った様な活動が出来ておりません。しかし、世の中が落ち着いた頃、霹靂一閃、いかずちのごとく活動を再開する予定です。そのためにも、現団員の協力と、新団員の加入が必須です。私の座右の銘は「いつかやろうは馬鹿野郎」です。思い立ったが吉日、我こそはという、好ぎっけあなた！あなたの参加を待ってます！！



職員のよさこいソーラン（敬老会）



みんなでお茶っこ

「チームけせんの和」に寄せて

NPO 法人 おでかけ支援グループ そよ風 代表 熊谷 賢一

私は「そよ風」の代表をしております熊谷 賢一（ケンイチ）と申します。
チームけせんの和の事務局の方に声をかけていただき皆さんのグループに混ぜていただく事となりました。

そよ風は視覚障がい者の外出を支援する「同行援護」を去年の4月から認可を受けて開始しました。同行援護とは何かと言えば、大雑把に言うと視覚障がい者の外出に付き添い周りの状況を伝え自身の力では知りえなかった情報を提供し豊かな生活を築く手伝いをする障がい福祉サービスです。

たとえば、散歩に付き添い道端に「つつじが咲いていますよ」と伝えてもらえれば香りを嗅いだり花に触れたりできますし、途中で視力が弱くなった方でしたら色についても話ができて楽しい時間を過ごす事ができます。買い物に出かけた時は、ニンジンを買う時でも一般のコーナーと地場産品コーナーを比べてあれこれ比較する事ができるので選ぶ幅が広がります。

またそよ風では、できうる限り生活の範囲を広げていろいろな事を体験していただく機会を増やしたいので、会員になっていただいた視覚障



旅行先にて

がい者の方々に同行援護を知っていただけるようにしたいと思います。

そよ風に協力していただいているスタッフの高齢化、障がい福祉サービスのレベル判定が厳しいなど多くの課題がありますが、希望をなくさずそよ風の活動を続けて行きたいと思いますので宜しくお願いいたします。

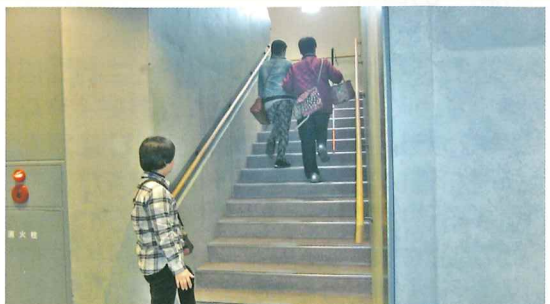


STT（視覚障がい者の方達の卓球）



卓球バレーの練習風景

会を増やしたいので、会員になっていただいた視覚障がい者の方々にガソリン代・運転手さんへの謝礼などの実費を負担していただいて車による送迎もしています。気仙33観音を巡った方もいらっしゃいます。今のところ同行援護を使っているそよ風の会員の方は気仙で16名程です。視覚障がい者で障がい者手帳を申請されていらっしゃる方は気仙に200名程度いらっしゃるようです。



同行援護の講習風景

令和2年11月10日(火)

令和2年度 第2回研修会の報告

陸前高田市コミュニティホール シンガポールホール
(62名参加)

テーマ

「嚥下、言語、心のリハビリにおける歌唱訓練の活用」

講師：訪問リハビリステーションさんぽ 言語聴覚士 細野 雅弘 氏

新型コロナウイルスの感染予防対策を万全に整え、第2回研修会を開催しました。

細野さんは、北海道大学大学院地球環境研究科終了後、北海道電力の子会社にて環境技術者として勤務。交通事故をきっかけに「北海道交通事故被害者の会」に参加、喪失体験者のメンタルセラピーを包括的に学ばれました。

その後、北海道医療大学で言語聴覚士を取得し、病院・デイサービス・訪問看護ステーションにて言語聴覚士として勤務し、横浜にて訪問看護ステーションを開業。そして現在に至るとのことです。

講演では、歌唱訓練を使い始めるきっかけとなった事例が紹介されました。



ソーシャルディスタンスの確保

前頭側頭型認知症で、失語症状、感情失禁（時に暴力行為）のあった方に、リハビリとして子供の頃から好きだったギターを用いての音楽を奥様と取り組まれ効果があったとのことでした。言語リハビリに歌唱訓練を取り入れる意義、歌唱で使用する機能（認知機能・聴覚機能・構音機能・発声機能・呼吸機能）。歌唱で使用する筋肉や、言語療法における歌唱訓練の可能性（①嚥下・構音に関係する各種筋群を包括的に訓練することが可能。②従来の嚥下訓練・構音訓練では、リハビリ意欲の持続が困難なレベルでの訓練が可能。③失語症に関する歌唱訓練の有効性は、論文上意見が分かれているものの発話意欲の向上に貢献することは明らかと思われる）。この中で、歌唱訓練を行うことで口の中で食べ物を飲み込み胃へ送る嚥下や、声帯を振動させ音声を生じさせる「構音」に関わる各種筋群を包括的に訓練できること、発話意欲の向上が図られることなどを強調し、大きなポテンシャルを秘めていることを伝えられました。

心に対する音楽の効能については、長嶋茂雄氏が「だって他にやることないでしょ。」とリハビリに励んだ例をとりあげ、感情の解放・気分の高揚・過去のよい思い出を思い出す、モチベーションが上がる、習慣化しやすいという事で「病気も喪失体験の一つ。嫌悪と渴望のネガティブなループから抜け出すには、今やれることに集中するのが大切だ」と説かれました。

また、講演終盤には「歌ってみましょう」の時間も設けていただきました。

最初に発声練習で大声を出し、その後「上を向いて歩こう」「もみじ」「北国の春」の3曲を全員で声高らかに歌いあげ、歌を活用したリハビリの可能性にますます関心を高め、会場がひとつになりました。



新しい研修スタイル

高齢者の運動について

ロッツ株式会社 訪問リハビリステーションさんぽ 統括責任者
草別 拓郎

超高齢社会を迎えるにあたって「健康寿命」は大きな関心となっており、また今後の課題でもあります。この「健康寿命」を阻害する要素として転倒骨折があり、これらを予防するために“運動”は非常に有効です。私は訪問リハビリやデイサービスでご利用者様にリハビリを通して運動指導を行っておりますが、実際はリハビリの時間以外は運動をするという機会が少ないのが現状です。ご本人様、ご家族様はもちろんですが、在宅や施設に関わる方々にも、少しでも運動の重要性が浸透するように取り組んで行ければと思っております。東海新報さんでご紹介している予防体操を当社ホームページでも掲載しておりますので、ご活用頂ければ幸いです。



転倒予防について

転倒には身体機能に伴う内的要因（身体的要因）と周囲の環境に伴う外的要因（環境要因）に分けられます。筋力トレーニングやバランストレーニングは下肢筋群を中心に実施することが有効です。



リハビリ風景

・運動の指導のポイント（内的要因について）

- 1：体重がかかる動作
～しっかり足に体重が乗るようなトレーニングをしましょう。
- 2：水平移動の素早い動作、垂直移動の大きな動作
～バランスを崩した時のステップ反応や体のコントロールを身につけましょう。
- 3：安全を確保し、あえてバランスを崩す動作を取り入れる
～バランスの幅を広げ、危険な場合にも適応できるようにしましょう。

・環境設定のポイント（外的要因について）

- 1：敷居や玄関の段差
～段差解消や手すりの設置をしましょう。
- 2：床の形状
～滑りやすい床の改善、カーペットの端やほころびにも注意しましょう。
- 3：履物
～スリッパやサンダルは脱げやすいので注意しましょう。
- 4：その他
～電気器具のコード類や障害物、照明不良などにも注意しましょう。
当社ホームページの事業者紹介のリハビリ特化型デイサービス ReBorn から実際の体操を閲覧できます。 <http://lots.co.jp/>



個別指導

編集後記

新型コロナウイルス禍の中、皆様のご協力のもとで第2回の研修会を無事開催できました。今後の計画はありますが、状況を見極めながらお知らせさせていただきます。

行動制限を強いられている中で運動の大切さが注目されています。今回（株）ロッツ様のご協力で運動のポイントや実践方法を紹介してもらいました。劇団ばば☆のDVD「転倒知らずは寝たきり知らず！」と共に現場で個人でどうぞご活用ください。

また、当会の会長岩井直路先生が今年度で広田診療所長を退任されるというお話がありました。先生は常に地元の人と共に地域を思い行動され続けました。三年間ご一緒出来たことに感謝いたします。