



# かしの木だより

住み慣れたまちで安心して暮らしたい。  
私たちはそのお手伝いをします。

ケアステーション  
かしの木  
〒340-0043  
草加市草加 4-5-1  
048-942-7533

## シリーズ リハビリ

### もう一度、愛犬と散歩に行けるようになりたい！

昨年5月、玄関前の階段で転び右ひざの皿を骨折したKさん。ひざの皿をワイヤーで固定する手術をし、約1ヶ月入院。退院後は日中独居となるのでご家族の不安もあり、1ヶ月ほど施設に入所、骨折から約2ヶ月後に自宅に戻ることになりました。在宅で安心して暮らせるように、や手すり・ベットなども導入され、かしの木のリハビリも8月から訪問することになりました。

**8月** ひざは90度しか曲がらず、浮腫みが強く立ち上がりや歩行も困難、室内はつたい歩き、ヘルパーさんの介助でシャワー浴、2階の自室に上がれない状態でした。日常生活動作が楽に行えるように、①右足に体重をかけられるようにする、②膝の可動域を広げる、ことを目標に週1回のリハビリを開始しました。自宅内での移動や屋外歩行の練習も徐々に行いました。

**10月の終わりごろ** 一人で杖をついて**バスに乗って通院できた！**

**11月** 寒くなってきたので**お風呂に入りたい！**

お風呂に入るためには、浴槽をまたぎ、膝を曲げて座り、そこから立ち上がることが必要です。最初、またぎの練習は写真のように紙を使って恐怖心を取り除きながら、徐々に実践練習をしていきました。福祉用具さんとも相談し、お風呂に手すりも取り付けました。

**12月** ヘルパーさんの介助で**お風呂にはいれるようになった！**

**2月** 膝のワイヤーを抜く手術のため1週間の入院。その後リハビリを週2回にし、**新たな目標に向かってリハビリ中**です。



2階に上られるようになりたい！

趣味の工芸品を作るために、正座ができるようになりたい！

ゆっくりお風呂にはいれるようになりたい！

思わぬけがや骨折で動けなくなると、すぐに関節が拘縮したり筋力が低下してしまいます。特に術後は痛みや恐怖心もあって、なかなか自力でのリハビリは困難です。そんな時にその人の状態や生活環境を見ながらのリハビリがとても大事になって来ると思います。これからも在宅生活の支えになるよう頑張りたいと思います。理学療法士 及川 祐介

## ありがとうございました

ヘルパー 大矢 結美

理学療法士 及川 祐介

7年間でお世話になりました。利用者様、ご家族の皆様、各事業所のご担当者様、本当にありがとうございました。



家庭の事情により退職する事になりました。子育てをしながら始めた訪問介護の仕事は、自分の未熟さを痛感しつつも大変やり甲斐があり、ご利用者様の笑顔に励まされて続ける事が出来ました。在職中の

新しい職場で新しい経験を積んで、かしの木に戻ってきたいです。また会う機会がありましたら、よろしくお願ひします。



今回の、異動でかしの木を離れることとなりました。4年の間、訪問や地域活動を通して多くの出会いがあり、たくさんの方の事を学ばせて頂きました。以前の職場では見えなかった、利用者様の生活全体を考えたリハビリや、終末期の方のリハビリを通して、最後までリハビリを提供する意味を考えることが出来ました。

## KoDa 体操

Vol.1  
二の腕ひきしめ

- ① 足は肩幅に開き、少し前かがみにします。(椅子に座ってもOK)
- ② 脇をしめ、肘を90度に曲げます。
- ③ ゆっくり肩を後ろに動かし、肘を伸ばし、そのまま8秒間キープします。
- ④ ゆっくり元に戻します。
- ⑤ 3セットくらい行います。

※水を入れたペットボトルなどを持っておこなうとより効果的です。

