

Take Free

SMILE+SPITO

スマイル&スピットマガジン magazine

6

2017年5月号



感謝☆スマイル5年目突入!

ご利用者インタビュー
「おしゃれの魔法」

スピット 15人目のご卒業

しびれ・不安に勝つ
アロマがもたらしたものの

EMIAS

To manage personal
health and wellness

ありがとうございます

感謝☆スマレ 5年目突入

わたしたちからお客様へ、3つのお約束。

- ① あなたの目標を3か月以内に達成します!
- ② 自然に体を動かしたくなる空間づくりをします!
- ③ 熊本で一番の接遇でおもてなしします!



2013年から営業スタートした光の森リハビリセンターsmile-スマレ-は2017年5月をもちまして5年目に突入しました。これも地域の皆様の温かいご支援、ご愛顧の賜物と心より感謝申し上げます。

オープン当初より「地域の皆様が住み慣れた場所でその人らしく生活するために、私たちにできる事とはなにか」を本気で考えて取り組んできました。また、事業所の名前にも使用しているSMILE(笑顔)というキーワードは、スタッフ一人一人の心の中にいつもあり、世の中がどのように変わろうともいつまでも揺らぐことのない私たちの信念です。地域の皆様が、これからもその人らしく生活できるよう試行錯誤を繰り返しながら、スマレは5年目もさらに進化しつつけていきます!!

簡単 差がつく二の腕痩せ Let's exercise!!

だんだん暖かくなり薄着をすることが多くなる季節になりました。女性の皆さんは特に二の腕が気になりますよね!? 実は二の腕は年齢が出やすい所なんです!! そもそも二の腕がたるみやすい原因は筋肉を刺激していない事が原因なのです。一般的な家事やデスクワーク中心の生活では、二の腕の筋肉を動かす事が少なく皮下脂肪がつきやすくなってしまいます。そこで、自宅でも空いた時間に出来る簡単な「二の腕エクササイズ」をご紹介します。



「簡単!二の腕エクササイズ」

- 1 片手にペットボトルを持ち垂直に降ろし、反対の脚を一步前に踏み出します。
- 2 上半身をやや前屈みにし、軽く膝を曲げます。このときペットボトルを持った腕を後ろに引きます。
- 3 肘を中心に腕を曲げ伸ばしします。この時に3秒かけて曲げて、3秒かけて伸ばすようにゆっくりと行います。まずは左右10回ずつ行いましょう!!



POINT この時ペットボトルを持って行くと負荷がかかり効果的です。10回が軽く感じられてきたら徐々に回数を増やしましょう。回数を増やす事でよりシャープな二の腕を目指せます。ペットボトルを持たなくても簡単に出来ますよ。

NEW わたしたちの新しい仲間のご紹介です。

4月からスマレに入りました、中田瑠依です。
今年専修学校熊本YMCA学院を卒業しました。生涯スポーツ科で学んだ知識を活かしていきたいと思ひます。皆さんと楽しく運動をして、健康な体作りをサポートしていきたいと考えています。社会人1年目と未熟ですがどうぞよろしくお願い致します。
フィットネススタジオトレーナー・介護予防運動指導士



4月から入職させて頂きました、中嶋ありなです。
3月にYMCA学院を卒業したばかりで慣れないことがたくさんありますが、1日1日を大切に学びを深めたいと思ひます。スタジオエクササイズを通して、皆様と楽しく運動をしていきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。
フィットネススタジオトレーナー・介護予防運動指導士



遠山がインタビューしました

最近、素敵なあの方に突撃! ご利用者インタビュー

「おしゃれの魔法」



いつもばっちりメイクをしておられるA様ですが、メイクができるようになるまでとても大変でした。

遠山 昨年の夏に背中中の骨折と肩の怪我を負われましたが、その後はどのような生活でしたか?

A様 もう寝たきり。座るのもやっとで一日中横になっていました。以前は主人とカフェに行ったりしてお出かけも好きだったんだけど、もう動けなくて外に出るなんてとんでもなかったです。しばらくお化粧も忘れていました。

遠山 徐々に回復し、スマレに再び来られるようになりました。それからリハビリを頑張っておられましたね!

A様 「自分のため」だと思って。スマレに来ない時にも、習ったストレッチと筋力をつける体操を毎日コツコツ頑張りました。

遠山 その成果が身体に現れました! 今では毎回スマレに来られる時には、ばっちりお化粧も出来ておられますね。

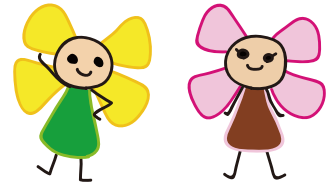
A様 おしゃれとかお化粧をすると、気持ちが切り替わりますもんね。映画に行ったり買い物に行ったり出来るようになったのが嬉しい! 今度孫を連れて鹿児島島の水族館まで行くのよ。



卒業おめでとう

スピット15人目のご卒業!!

～卒業から新たな目標への挑戦!～



入院生活により足腰の筋力と体力が低下してしまい、ご自宅の中で閉じこもりになってしまったご利用者。再び一人で歩いての外出が出来るようにと、日々リハビリに取り組みました。

ご利用者のペースに合わせながら一歩ずつ一歩ずつ。「散歩だけでなく、一人で買い物したい」と少しずつ目標もステップアップ。

そして3ヶ月後
「一人で近所に外出し、買い物をする」という習慣的な社会参加・活動を獲得されました!!

訪問リハビリの利用目的を達成されて、次はデイサービスの利用へとステップアップ!!サービスの変更に伴い担当者会議が開催されました。これまでの訪問リハの経過報告を行い、現状の問題点や今後の課題などを話し合いました。

これでデイサービス事業所への引継ぎもバッチリ!!来月からはデイサービスを利用し、次の目標に向けたリハビリに挑戦されます。もっともっと屋外での活動量を増やして体力を向上させて、社会交流が出来るように。まずはサロン活動などの地域活動への参加ができるように地域包括支援センターへ相談中です。

スピットご卒業、おめでとうございます。卒業されるのはとても寂しいですが、次なる目標達成が出来ること、心より応援しています。

私たちはこれからも「明日に紡ぐ生活」を支援し続けます。

しびれ、不安に勝つ

アロマがもたらしたもの

Aromatherapy



トイレに行く時にふらつきがあり、いつ転んでもおかしくない状態のご利用者。リハビリを始めて少しずつ筋力や体力は回復し、自宅の中を動くには問題ない程度に歩行も安定しました。しかし…

「足のしびれで身の置き所がない。しびれが辛い。」

術後から続く”足のしびれ”のため気持ちが落ち込み、体は動くようになって、トイレに行く以外はほとんど寝て過ごされていたため、不安を軽減する効果の高いアロマオイルを使ってマッサージ。

→アロマの効果

- 心理面:芳香作用で精神安定・鎮静(ラベンダー・マンダリン)
- 身体面:芳香作用とタッチングで筋肉を緩める(ローズマリーカンファー)

アロマトリートメントにより、しびれが軽減することを実感し、治らないのではないかと不安も解消!しびれが強い時には自分でも色々工夫をされるようになり、思い悩むことが少なくなり寝込む時間も減少。

気持ちが落ち着いた状態で運動することで集中し、効率的に筋力アップ!意欲も増して今まで行えていなかった30分程度の散歩も再開♪自主トレにも励まれるようになりました!!

NEW こんにちは。碓山由貴(いかりやま ゆき)です。

今まで病院で勤務していました。ずっと訪問看護がしたいという思いから、4月からスピットに入職しました。未熟なところもあり迷惑をかけることもあるかもしれませんが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します!趣味は本を読むことやカフェ巡りが好きです。お勧めの本やカフェがあれば教えてください(´▽`) 訪問看護スタッフ/正看護師



Spito ナースのある日のひとコマ



気管孔の方とのコミュニケーションの工夫
⇒ 永久気管孔を造設。難聴もあり会話は筆談と口の動き、ジェスチャーで行います。

訪問の内容
入浴介助
健康観察



10:00

ご利用者宅に到着 『こんにちは。spitoです!』

健康観察(バイタル測定、状態の観察)

- 単に健康観察と言っても、その日の体調に合わせた食事や下剤の調整を行います。自己管理が難しい方も看護師がサポートします!

POINT 1

事前に当日の体調や排便状況、spitoナースに伝えたい事をメモ用紙に記載して頂き、その内容を確認。

- 情報収集の時短を図り、ゆっくり入浴してもらう準備を♪
- 変化があったら、詳しく話を聴き必要に応じてアドバイス
- 表情やメモの内容などでメンタル面も考え、必要に応じて納得されるまでお話を傾聴。

10:15

歩行車を使用し浴室へ移動(トイレの声かけも行います)。

- 入浴のみではなく、ご家族不在時のトイレ誘導も
- 気管孔に水が入らないように首にタオルを巻いて、その上からさらにビニールを広げて巻く。
- 皮膚を観察しながら体を拭き、乾燥部位にワセリンを塗布。(乾燥や赤みのある部分)

10:45

更衣を済ませ、リビングへ移動。

【その他のケア】髪を乾かす。水分補給の声かけ。手足の爪が伸びていたら爪切り。気管孔周りの痰や汚れをきれいに拭き、ご本人に鏡を持って頂いて一緒に観察。

POINT 2

鏡を使用する事で、その場でご本人にもフィードバック。視覚的に情報を入れて、セルフケア能力のUPを図る。

- ※ご家族との情報交換はノートを使用し、訪問時のご様子や体調のことなどをお知らせ。



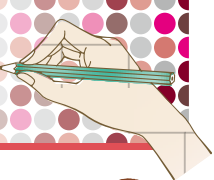
11:00

訪問終了 『おじゃましました!』

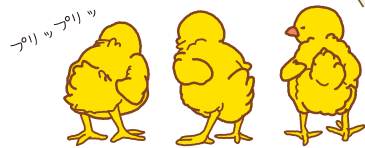


ちょっと!

知っ得リハビリ CHECK!



第5回 週末だけでも大丈夫! 「おしりプリップリ」の巻



寝る前の5分間を使ってあなたも**フリ活**しませんか?

プリ活は「体幹の筋力UP」と「ヒップUP」をメインに
スタイルが良いカッコいい大人女子へ大変身(^-^)
体幹の筋力がアップすると”**基礎代謝がアップ**”して
痩せやすい身体に変化♪そして体の軸が取れ、姿勢が
安定する為、座っている姿勢・立ち姿にも変化が!

1 ドローイン

2ステップ、たった5分だけ!
あなたも始めてみませんか?

積極的な運動を行う前に実施する「**準備運動**」のようなものです。
体幹筋力をつける運動を行う前に実施すると、より効果的ですので、
筋トレ前に入れましょう!

→ Step 1

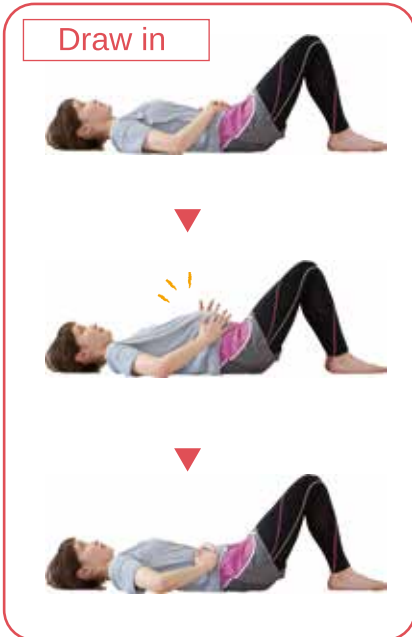
まずは、寝ころびます。

→ Step 2

次に限界まで息を吸います。
(お腹を膨らませる)

→ Step 3

最後は息を吐きながら
お腹をへこませます。



2 バックブリッジ

足を置く位置をお尻に近づけて行うことで、体幹の筋力と合わせて
「**ヒップアップ効果**」も狙えます♪



いかがでしたか?

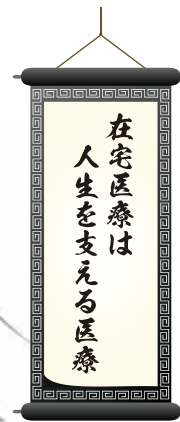
これであなたも「**おしり、フリフリ♪**」



ムサシ五輪塾

MUSASHI-GORINJYUKU

医歯学 薬学 看護 介護 リハ



急速な高齢化と医療・介護の根本的改革

近年は社会の急速な高齢化に伴い、医療・介護分野では根本からの改革が求められており、その最も核となるのが在宅医療と言えます。在宅医療は生活そのものを、そして人生を支えていく医療と言っても過言ではありません。

在宅医療やケアを進めていく上で、何より必要なのは「連携」であり、様々な施設間・職種間の連携です。この連携をうまく作り上げていけるかどうか、今後の“まちづくり”の大きな鍵となるでしょう。

本勉強会は、ムサシ五輪塾と称して「医歯学、薬学、看護、介護、リハ」の5つ構成で成り立っています。今回は第1回企画として計6部を半年間で実施、大成功を収めました。

共に活動、ご指導下さった皆さま、誠に有難うございました。



参加した当社スタッフの感想

他職種がどのような臨床推論で日々仕事をされているのか、今まで知ることができなかった部分を知ることができました。そこで共通することは一つ。いかなる立場や職種でも”患者ファースト”で推論を立てアプローチしていることです。その知識の共有ができればいいのですがそれは天才でも無理です。地域を一つの病院と考え、所属会社は違えどチームとして相手を思いやることが何よりも「連携」を構築する近道なのだと感じました。かつて参加したことのないレベルでの勉強会で、有意義な時間を過ごすことができました。また第2回も開催できることを楽しみにしています。

リハビリだけのサービス ☎ (096) 338-1060



熊本市北区龍田町弓削 867-1 FAX.096-338-1061

✉ reha_smile@emias.jp

リハビリ スマイル

検索

訪問看護・訪問リハビリ ☎ (096) 273-6404



熊本市北区武蔵ヶ丘 7丁目 4-10 FAX.096-273-6405

✉ reha_spito@emias.jp

訪問看護 スピット

検索