



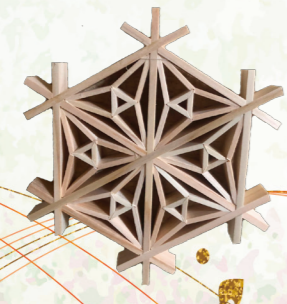
西部総合病院 訪問リハビリ
～みんなで造る・地域を繋ぐ広報誌～

芸術の秋、収穫の秋
一人一人の余暇活動紹介



洋服
作ってみました!

手縫いで作った
携帯持ち運び袋



KENTOの畑 ～28歳、マルシェへ初挑戦!～

農業を趣味として始めてから、約1年半が経ちました。気温や気候で野菜の出来や生育が変わり、農家さんのありがたみを身に染みて感じる今日この頃です。

今回、茨城県結城市で行われたマルシェへ参加（自分の作った野菜を販売）する機会を頂き、出店してきました。朝採りの新鮮なナスやスイカ、バジルなどのお野菜と5種類のジャガイモを販売しました。中にはすぐ完売してしまうものもあり、勉強になりました。もみ殻の中のジャガイモを探すイモ掘り体験では老若男女問わず、多くの方に楽しんでいただけました。引き続き、挑戦する気持ちを忘れずに頑張っていきたいと思っています!



10月になりやっと秋の気配がしてきました。庭の柿の実が色づくこの時期私が思い出すのは父が作ってくれた渋抜き柿です。茶色の大きな甕に庭の渋柿を入れプーと焼酎を吹きかけて作った柿、コロナ禍ではちょっと遠慮したい作り方ですがあの頃は早く食べたくて、美味しかったな。他にも初茸の混ぜご飯や落花生の塩ゆで（千葉県出身です）食べ物の思い出に亡き両親の顔が浮かびます。愛情深く育ててもらったと今になって思います。

さて、今年はインフルエンザの流行も懸念されています。当院では10月11日から予防接種を開始しています。新型コロナワクチン（BA1対応）も行っています。積極的に予防接種を受けて、元気で美味しい季節を楽しみましょう。

西部総合病院 看護部 部長 長谷川啓子



できた!! 報告会 No.29 漢の蕎麦屋 再開!

妻や娘に助けられながら、元々の仕事である蕎麦屋の仕事を再開することができました。脳梗塞で右手の動きが鈍くなったり、腰の病気によって長い時間立ち続けることは難しいですが、訪問リハビリを利用しながら少しずつ店で立っていられる時間を伸ばし、お店で長く働けるよう頑張っていきたいと思っています。



80歳でもまだまだ元気な寅さん!

健康寿命を延ばそう!!

さいたま市いきいきサポーター養成講座とは、地域の皆さんの自主的な介護予防への取り組みを応援する方々を養成するものです。通いの場で効果的な体操方法をお伝えしたり、安全な場づくりを支援しています。全8回の講座を修了された方が、いきいきサポーターとして地域で活躍しています。10/6より今年度の桜区いきいきサポーター養成講座が開始され、当院の介護予防専門員が講師として参加しています。

第3回 さいたま市いきいきサポーター養成講座の紹介



介護予防に関する事や地域で活動するために必要な事を学んでいきます





～スポーツ吹き矢とは?～

スポーツ吹き矢は健康を目的とするスポーツで、腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹き矢を融合させ、定められたルールでのスポーツ性を持たせた競技です。『スポーツ吹き矢式呼吸法』を最大限行うための動作が「基本動作」であり、スポーツ吹き矢の実技の根幹を成す「型」です。

スポーツ吹き矢の 流れ



①礼をする



②構える



③筒を上げる



④息を吐く



⑤息を吸う・吹く



⑥息を調える



⑦礼をする

～エピソード、道具等の工夫点～

【きっかけ】

退職して運動機会が減ってしまい、奥様が近所の吹き矢クラブを見つけてくれ、見学に行ったことがきっかけ。

【コメント】

入会し2年間で3段を取得できました。クラブのメンバーのおかげ、女房のおかげです。これからも続けていきます。

【道具】

吹き矢を立てる道具（休憩等で使用）



今年3月に誤嚥を防ぐための手術をする際に声帯を失いました。手術後、周囲の人とのコミュニケーションが予想以上に難しいことを思い知らされ、お世話になっている訪問リハビリテーションの方々に以前紹介されたトーキングエイドを使い始めました。



トーキングエイドとはiPadというタブレットを使って操作するワープロのような文章作成ソフトウェアですが、ワープロと異なり煩わしい漢字変換はなく、自動的に音声で読み上げてくれます。間違いなく話し手の意図は伝わります。私が最も感心したのはキーガードというプラスチック製の付属品です。タブレットの表面に取り付けて文字の誤入力を防ぐもので、手が震えて入力ミスに悩まされている私にとっては、実にありがたい配慮です。

【家族より】

持ち運ぶには重すぎる、充電の手間など短所を感じるところは多少あるものの、それ以上に便利でありがたく、家族にとっても大変助けられるアプリです。

トーキングエイドとは?

言葉が話しづらく文字を書くのも大変という方は自分の意思を伝えることが難しくなってしまいます。

トーキングエイドは、そういった方が自分の意思を伝えるための機械です。

文字は指やペンで選択しますが、それが難しい場合は手元のスイッチで操作して使うこともできます。

関心のある方は試して頂くことができますので、担当スタッフまでお声がけください。

訪問リハ当初から夫のデイサービス移行の目標とともに、介助者である家族の体力の重要性も改めて再認識して富士山登頂に挑戦しました。

5回の日帰り山行を経て成功。娘の協力と1泊2日の留守番の試みでもありました。

山頂の郵便局の消印で家族宛に感謝の手紙を涙ながらに出しました。



新入職員 紹介

よこた かよ
横田 佳代



○出身地
埼玉県さいたま市

○好きな事
温泉と美術館巡り

○前はどこで何をしていたか?
回復期病院で働いていました

○訪リハでしたいこと
外出訓練や調理訓練などなど
ご自宅ならではのリハビリ

○特技
サックス

○一言
「寄り添える療法士」を目標に頑張ります! よろしく願い致します。