



楽しく素敵に作品作り  
それぞれの余暇活動



浅井医師紹介

2022年4月より赴任しました、浅井 久美子と申します。獨協医科大学 埼玉医療センター所属の糖尿病内分泌内科医です。順調にリハビリが進んでいる方、なかなか思うようにいかずに悩んでいる方、いろんな思いの方がいらっしゃいますが、お一人お一人の目標達成において、微力ではありますが貢献できますよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



明るく前向きな姿勢に  
いつも励まされています。  
歩いて100歳を迎える目標を  
達成できて、担当として  
とても嬉しいです！  
末長いお幸せを  
心よりお祈り申し上げます！

タブレットをリハビリで使っています

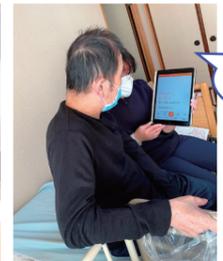
社会や教育の場でICT（情報通信技術）が促進され、コロナ禍でますます世の中のあらゆる場面で活用されるようになっていっています。訪問リハビリでも数年前からタブレットを導入しリハビリの時間や on-line 診療・会議で活用しています。

手が震えているのが  
わかりました。



塗り絵  
(手指の運動や趣味を増やす)

歌の歌詞が出てきて  
歌えれば楽しい。



思い出のカラオケや  
昔の風景などをみる

スタッフみんなで  
練習しています！

【ご家族のコメント】  
タブレットを使って懐かしの歌など  
いろいろなものが見れ、昔を思いだ  
して集中して見ていました。やった  
ほうがいいと思います。



健康 寿命を延ばそう！！

第2回 介護予防事業活動内容の紹介

『いきいき百歳体操』

リハビリテーションに関する知識、転倒・骨折予防、認知症予防、誤嚥性肺炎予防など介護予防に関する講座にリハビリテーション専門職として派遣され、地域住民の方に対して予防への取り組みを実施しています。また地域で活動している自主グループ（住民主体の通いの場）などにお伺いし、運動のアドバイスや定期的な体力測定、通いの場の立ち上げ支援や継続支援などを行っています。



桜区民ふれあいまつりでの、いきいき百歳体操体験会の様子



新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら、自主グループ活動を再開しています

【地域情報】『地域リハビリテーション』についてはコチラ

埼玉県ホームページ 健康・福祉 > 高齢者福祉 > 高齢者支援 > 埼玉県地域リハビリテーション支援体制



# できた!! 報告会 No.27

## Shall we dance ? ダンス教室の再開



腰椎圧迫骨折により3度の入院・手術を経て、今では屋外も1人でT字杖で歩け、昔からの趣味であったダンスも習いに行けるようになりました。介護度も要介護3から要支援2となり、この春に訪問リハビリを卒業しました。

Q 訪問リハビリを始めてどんな変化がありましたか？

(本人) 初めたころ、家の中を歩くのもよたよたしていました。あまり覚えていないです。近くなら歩いて外出できるようになりました。

(家族) 昔の妻の姿に戻ってきました。

Q 訪問リハビリを行ってよかったことは？

(本人) 家にリハビリスタッフが出入りすることで人と話す機会が増えて刺激になって良かったです。歩く練習をして杖は必要だけれど外を歩けるようになりました。

(家族) 体のリハビリだけでなく心のリハビリでもあったと思います。

Q 今現在の生活はどうしてますか？

(本人) まだ動くとき腰や足が痛いことがあります。訪問リハビリを卒業後も更に出来ることが増えています。

(家族) 以前とは全然違い、ますます元気になってきていて、一人で出来ることが増えています。



ご卒業  
おめでとうございます!  
訪問リハビリ一同



# できた!! 報告会 No.28

## プールに行けた! ～病気を経験して気づいたこと～

私はクモ膜下出血で入院し、リハビリ病院への転院時には3人がかりで車椅子に乗る状態から、必死の思いで一歩ずつリハビリを続けて立てるようになり、少しずつ歩けるようになってきて退院しました。退院しても肩の痛みや歩行時のふらつき、入浴も外歩きも一人で出来ない状態だったので訪問リハビリを開始しました。



ストレッチや、バランス訓練、歩行訓練を続けながら、徐々に一人でお風呂に入れ、買い物にも行けて、今では趣味の水泳を再開することが出来ました。私は色々なことに興味があり、スポーツクラブやカルチャーに通うなど、振り返ると自分なりに楽しみを持って暮らしてきましたが、病気でその楽しみもなくなりました。元の楽しみのある生活に戻りたい。

今までの得意とするものを大切な柱として前向きに頑張るうちに前が開ける気がしました。辛いことも多かったけれど、出来ることが増える、それが積み重なり達成感や新たな挑戦につながることを感じました。何事も自分の事として興味を持って取り組み、出来ないところは手伝ってもらって継続していくことが大切だと痛感しました。また、そんな私を理解し支えてくれた家族の存在もとても大きかったと思います。



今後の目標は水泳でクロールやバタフライなど4泳法を泳ぐことです。まだまだ肩の動きや体力に不安がありますが、楽しく挑戦していければと思います。

