

# いのちを育む ~おいしいネギができたよ!~

3年前に肺気腫になって24時間在宅酸素生活中のTさん。体が思うように動かない時期もありましたが、運動もかねてお庭にある畑での作業を再開しています。なぜ畑を続けるのか。畑仕事の「魅力」や「作業中のポイント」などをケアマネージャーとリハビリスタッフに教えて頂きました。



## ご本人様より

小さい頃に憧れた農作業と自給自足生活。退職をきっかけにスタート。はじめは土が固く本格的な農具を使って土壌を整えたりしました。芝は作業中に歩きやすくなる、家族でバーベキューをしたときに足元が涼しくなると思って敷きました。まわりにはレモンや柿の木を植えています。

### ネギの育て方講座

- ①種まきをして苗を育てる
- ②根がついたまま株分け
- ③畝を作る
- ポイント** にがりと石灰で中和する
- ④畝に糞と肥料を撒く
- ポイント** 通気性のある土を作る
- ⑤間隔をあけネギを並べる
- ポイント** 土に根が入るように植える
- ⑥苗の周りの土を寄せ高く盛る
- ポイント** ネギの白い部分を増やす  
数回に分けて盛る
- ⑦雑草を抜く・追肥を撒く

### Tさん考案！負担の少ない作業方法



#### ポイント① 椅子に座ってやる

立って作業すると体力が続かないけど座ってやると疲れにくいので長く動けます

#### ポイント② 柄が短い軽量鍬を使う

自分に合った工具を選ぶ。長さがない分軽く手首や腕、腰の負担が軽減されています

#### ポイント③ 1作業ずつ休憩をとる

野菜には様々な施しが必要で「手抜きはダメ」だけど「楽しむ」水分も忘れずに

### ケアマネージャーとリハビリスタッフも一緒に作業しました

一緒に取り組めたこと嬉しく思います♡  
肺気腫で在宅酸素を利用しながら手間暇をかけた1つ1つの丁寧な作業尊敬します！ ケアマネージャー・F  
鍬入れの体験楽しかったです。毎日成長を見守り育てる畑仕事はリハビリそのものですね！続けられるよう体力づくりなど訪問リハビリでもお手伝いさせてください！リハビリ・Y



#### ～畑の魅力について～

植物も生き物なので、様々な表情を見せてくれます。過酷な自然環境に立ち向かいながら育つ姿には心が打たれますし、元気をもらえます。水をやると葉がピンとはって喜んでいるような反応が素直に返ってくるのでやりがいがあります。毎日作業されている農家さんをリスペクトです！

### 採れたてのネギ美味しかったです！



## 訪問リハビリスタッフ夏の思い出



魔法の世界に行ってきました PT 峯口



海!! PT 山本



なんとか暑い夏を乗り切りました! PT 杉田



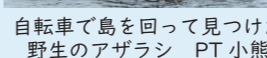
楽しい夏休みでした PT 蛭沼



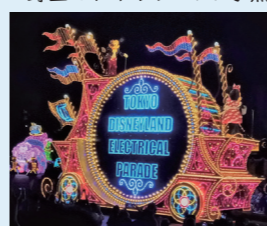
元気で大きな女の子が誕生いたしました PT 澤田



野生のイルカを見に行きました PT 横田



自転車で島を回って見つけた野生のアザラシ PT 小熊



ディズニーランド40周年! パレードをみました OT 鯉沼



暑さに負けずバスケ三昧 ミニバスの審判デビュー OT 近森



## 職員紹介

訪問リハビリに出る職員が増えました！  
よろしくお願いたします



作業療法士 西川 優衣



言語聴覚士 平垣内 月

## 健康寿命を延ばそう!!

## 介護予防シリーズ 第3回 フレイルについて学ぼう

フレイルを予防するためには、生活習慣病の重症化予防に加え、「栄養」「運動」「社会参加」が大切です。栄養についてポイントは2つ。

- ① 1日3回の食事を欠かさず食べる事
- ② たんぱく質を含んだ「おかず」を欠かさず食べる事です。

### 栄養 いろいろ食べて、栄養をしっかりとろう!!

「年齢を重ねると粗食でいい」それは誤解です。フレイルを予防するためには「筋肉量」を保つことが大切!しっかりとたんぱく質を摂取しましょう!

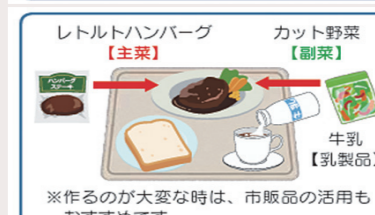


次号では、オーラルフレイルについて解説していきます。

#### 「おかず」がない食事の例



#### 「おかず」がある食事の例



※作るのが大変な時は、市販品の活用もおすすめです。

# できた!! 報告会特別編 ご夫婦で歩んだ道のり ～ 切れ目のないリハビリの形 ～

本 ご本人様 夫 ご主人様

## Q1. 入院時のことを教えてください

**本** 倒れて救急車で西部総合病院に行きました。病状を聞いたときは、他人事で、実感がない。大変になるとは思わなかったです。

**夫** 「リハビリ中心で頑張る治療が主体になります」と話を聞きました。彼女はベッドに寝たままで、食事もちょうどできなかったのが結構大変だな、長くなるという実感は持ちました。

【PT 横田】  
旦那さんとのおでかけも段々増えていて  
すごいです!!

【PT 蛭沼】  
インタビュー  
ありがとう  
ございました

入院時担当医師  
脳神経外科医  
医師 蓮見



訪問リハからの  
メッセージ

脳梗塞で当院に入院され、退院後に訪問リハビリを利用されているご夫婦に、訪問リハビリスタッフがインタビューを行いました。

## Q2. 回復期病棟に転棟してからのことを教えてください

**本** いつまで入院が続くのか、不安で、精神的にまいっちゃって、もう家に帰ることしか頭になかったです。嚥下のリハビリは、何でこんなことするのだろうと思っていました。本当にいろいろなことがわかったのは退院が間近になってからです。

**夫** 入院が半年になるかもしれないと言われて、本人が少しでも頑張れるように「頑張ってるね」「今日それが出来たんだ! すごいね」という前向きな言葉をずっとメールしつづけました。月日が経つごとに食事がゼリー食になり、刻み食になり具体的に色々なことが改善してきているのが分かりました。



## Q3. 退院が決まり始めた時のことを教えてください

**本** 退院が決まり始めたら色々早かったです。リハビリの内容もお家に帰ってからのことを考えて色々やってくださったので、今役に立っています。歩くときの介助方法を夫に教えていただきました。実際に歩いて練習しているところを見てもらえました。

**夫** 相談員さんから介護保険を利用するための手続きは時間がかかるということで、退院に向けて何かと色々動いていただきました。

※一般的に介護保険は申請から利用までお時間がかかります。

【PT 江利川】リハビリに意欲的に取り組んで下さりありがとうございました。今後もお体に気をつけて過ごして下さい。

【OT 中村】先の見えない入院は、ご夫婦ともに辛かったと思います。これからもご夫婦の時間を大切にして下さい。

【相談員から一言】  
これからも大好きなご家族と充実した日々を過ごしていけるように訪問リハビリを頑張ってください。



入院中の  
リハビリチームからの  
メッセージ

【ST 伊藤】お元気そうな様子で安心致しました。これからもお元気で美味しいものをいっぱい食べて下さい!

## Q4. 訪問リハビリを利用しての感想は?

**本** 入院中に毎日3時間近くリハビリをしていたのに、家にもどったら一生懸命にリハビリをやってきた分が退化してしまうだろうと思ってすごく心配でした。入院中に訪問リハビリがあることを教えていただきました。

**夫** 訪問リハビリスタッフが親身にいろいろ話をしてくれたりして、彼女がすごく元気に明るくなります。専門家の目で見て評価してもらえる事が安心です。特に精神的に支えてもらっている気がします。何かあったら相談できるので本当に心強いです。



外来担当医師  
糖尿病・内分泌内科  
院長 犬飼敏彦

入院してから現在までを当院で関わらせてもらっているのは、とてもうれしいですね。

## Q5. 最後に

**本** 今でも西部総合病院の外来を受診しています。病気をしてから私の事が全て一つの病院で完結しているのは、すごく安心感につながっているんです。私がかかっている事ってほんの一握りでなので本当に安心です。

**夫** 正直なことを言うと結構大変な病気だったので、近隣の大きな病院へ入院した方がよかったのかなと最初は一瞬思ったこともあります。今は西部さんでよかったなと思っています。周りの人に聞いても結局は最終的にリハビリは西部総合病院でやる地域の人が多いと知ったんです。

## ご本人様よりメッセージ

**本** 相談員さんが全部段取りをしてくれました。本当に感謝しています。リハビリのスタッフの方は褒め上手で聞き上手で、明るくて、本当励まされ、ありがたいです。ありがとうございます。