なるざ 健康新聞

NO.71　平成 27 年 10 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

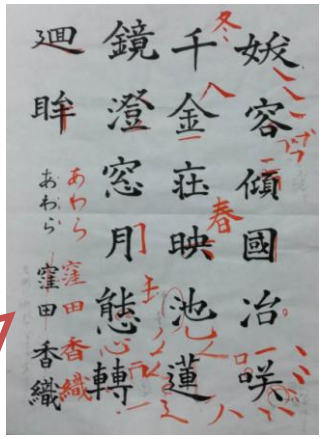
1．在宅生き生きだより ～Part.1～
2．在宅生き生きだより ～Part.2～

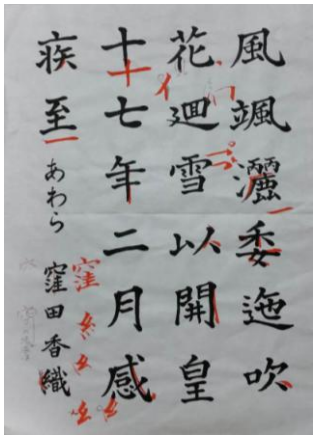
担当：窪田・西

在宅生き生きだより　～Part.1～

秋といえば・・・芸術の秋！！　ご利用者様、ご家族の皆様の中にもいろいろな趣味を楽しまれている方がいらっしゃると思いますが、今回は私の『在宅生き生きだより』を紹介したいと思います。

まだまだぎこちない字です（＾＾；真っ赤になるまで添削してくださります（＾＾）





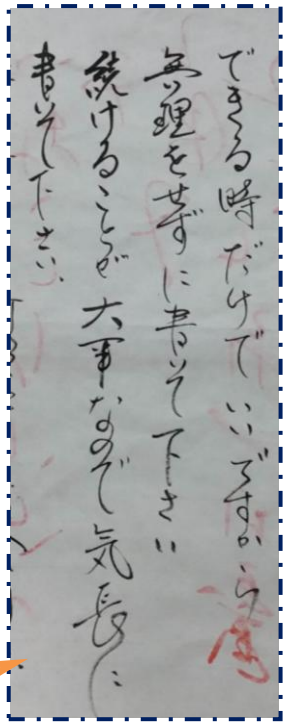
私は約１年前から習字を習っています。毎月先生からお手本をいただき、１ヶ月かけて練習し、上手に書けた１～２枚を先生に提出すると、１ 枚は若越書道会から『天・地・人』のいずれかの評価をいただき、もう１枚は先生が赤ペン添削をしてくださります。

普段は左手で字を書く私ですが、習字は右手で書くので、筆をもつだけで力が入って手がふるえ、まっすぐの線を引くことも難しく、さながらリハビリをしているかのよう（＾＾;）　まだまだ書を楽しむところまで到達しておらず、正直、提出期限が近づくと苦痛に感じることもあるのですが、先生のやさしい言葉と、一緒に習字を習っている子どもの手前、「諦める」ことはできず、新しいお手本を見ると「がんばろう」と、また筆を持っています(＾o＾)

皆様も、在宅療養・リハビリを続けていくことが辛く感じることがあるかもしれません。でも応援してくれる家族がいて、時に優しく、時に厳しく指導してくれる人（職員）、同じように努力している人がいると、頑張れるのではないでしょうか。

先日お便りを出させて頂きましたが、なるざでは、11 月４日～11 月 13 日にかけて『第２回なるざ元気祭』を行います。皆様の作品をはじめ、同法人内のデイサービス、グループホームの皆様の作品も展示させて頂きます。

力作ぞろいです！！是非見に来てください！！



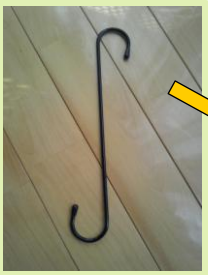
先生の言葉が心に沁みます
皆さんのリハビリも同じですよね…

在宅生き生き便り　～Part.2～

Ａさんはパーキンソン病を患っていますが、洗濯などの家事はなるべく自分で行っています。最近、パーキンソン病の症状のひとつである姿勢異常という、体が前や横に曲がり、真っ直ぐにしていることが難しくなる症状がみられるようになりました。そのため、これまでは普通に手が届いていた物干し竿に、手が届かなくなってしましました。物干し竿の高さを簡単に低くすることができない設備のため、Ａ さんは台に乗って干そうとしていましたが、危ないので、Ａ さんの夫が洗濯物を干すようになりました。

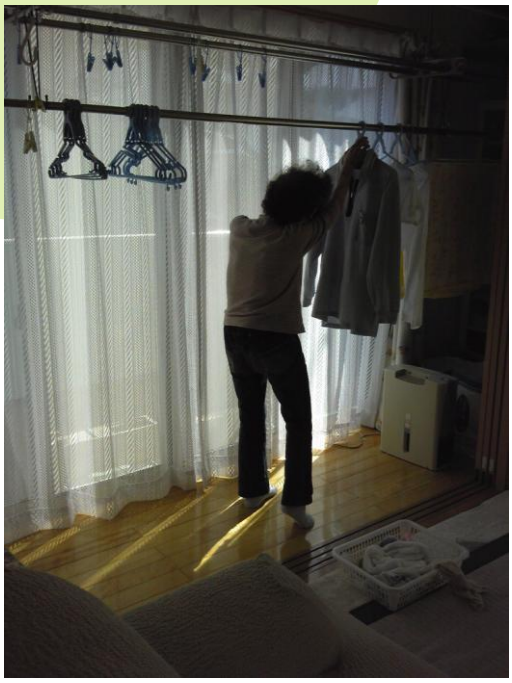
手伝ってくれる家族もいますし、家族もそれほど負担には思っていませんので、「洗濯物干しくらい手伝ってもらえばいいかな」という考え方もあります。しかし、Ａ さんが身体がつらい状態で台に乗ってまで干そうとしていたことを考えると、自分の毎日の仕事であり、家族には負担をかけたくないとの思いが感じられました。できていたことができなくなる、自分の役割がなくなっていくという喪失感が大きい感じを受け、なんとかしたい！と思いました。

干す場所が低くなれば、これまでのように洗濯物を干すことができるので、環境の工夫を考えました。いろいろな床置きタイプの物干しもあるので、それを利用することも考えましたが、姿勢の悪化も防いでいけるように、手を上にのばして干すことができることを考えました。



Ｓ字フックを利用して、Ａさんが手をのばした位置にくるように竿の高さを調整しました。

現在はこれまでのように、毎日、洗濯物を干すことができています(^-^)
体をしっかり伸ばす機会にもなっています。
家族としても、Ａさんがこれまで行っていたことができていることが、なにより一番安心できますね。



毎日、行っていたことができなくなることは、リハビリを行っている方、みなさんに経験があり、つらい思いをされていると思います。運動だけでなく、その方の家の状態にあわせて環境を工夫したり、これまでの方法ではない今の状態にあった方法を考えるなど、いろいろな角度から支援をさせていただこうと思っています。