



皆さん、こんにちは！

秋が訪れたと思ったら、あっという間に冬の気配を感じさせる寒さに驚きです。まだ10月なのにおでんを食べた！など秋の味覚が駆け足で通り過ぎてしまったお話も、お聞きしています。インフルエンザなど、風邪対策も万全にしてまいりましょう。

最近、できるようになったことをお聞きしました！



さて、目標シートを活用できていらっしゃいますか？

みなさまが、何ができるようになりたいかが、私たち職員もしっかり理解したうえで、皆様とおしゃべりさせていただいております。

そのなかで、小さな課題を克服できた！と、ご報告が日常的にあります。

その一部をご紹介します！

湯船に一人で
浸かることが
できました！

転ばずに
トイレまで
歩けました！

新幹線に乗って旅行
に出かけました！



- ・据え置き式のお風呂は、浴槽の中と浴室の両方に、浴槽台を置くことで浴槽の高さを低くすることができます。またぎやすくなります。

- ・股関節を曲げて足を前に出してまたぐことが難しい場合は、うつぶせ気味に体を前に倒し、足を後ろにあげることで、またぐことができる場合もあります

- ・在来線や新幹線、飛行機などは、乗降時職員のお手伝いをお願いできます。（事前連絡していたほうがスムーズ）

- ・各駅のエレベーターなどの情報は駅名をインターネットで検索すると探すことができます

調理練習をしたメニューを
家で作りました！

近所に歩いて買い物に
出かけられました！

家族の代わりに夕食を作りました！

同窓会に参加
できました！

久しぶりに杖で散歩が
できました！



実習生への温かいお心遣い、ありがとうございました！（第2弾）

10月13日（月）～10月17日（金）

10月20日（月）～10月24日（金）それぞれ理学療法士養成校の大学生2名



が当通所にて実習を行いました。

レクリエーション、リハビリテーション会議の参加経験もさせていただきました。学生たちは、あらゆることに戸惑い、緊張し続けていましたが、皆様からの温かいお言葉のおかげで多くを学ぶことができました。

ご配慮いただきまして、ありがとうございました！



10月のレクリエーション 「秋の分別祭」

頭も体も使った宝物探し。最初はルールのご理解に戸惑われたかと思います。

山盛りの落ち葉（新聞紙）、つっこみどころ満載の「探し物」、裏返しになっていて両足でひっくり返すという裏技も必要でしたが、多彩な足さばきを拝見しました。

☆体感ポイント☆

①適切に膝の曲げ伸ばしができるか

立ち上がりを楽に行うには、膝や足首の曲げ伸ばしをタイミングよく行うこと、足をしっかりと床を押し付けることなど、複合的な動きが求められます。宝物と葉っぱを適切に分別できるか、確認していました。

②たくさん記憶することができるか

ご自身が何を探す必要があるのか、課題を記憶しておくことはもちろん、誰が何を集めているのかも、記憶しておく必要がありました。

短時間で記憶できる量を確認していました。



今月のお花

ダイヤモンド
リリー



学名はネリネです。クリスマスリリーと呼ばれることもあります。

日本のヒガンバナに形が似ていますが、花弁が宝石のように輝いているとのことから、この名前で呼ばれています。

実は葉っぱがありません。花言葉は「華やか」「輝き」など。

確かに、人と同じように、静かに美しさを主張していますね。
エレガントなきらびやかさ、納得です。

11月の予定 イベント情報

レクリエーション

11月18日（火）

～11月24日（月・祝）

「東京ちどり探検隊！」

診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

11月17日（月）及び

11月25日（火）

～11月29日（土）

11月のレクリエーション

「東京ちどり探検隊！」

今回は2本立て。まずは季節恒例、屋外歩行です。今回も、少し遠方なので外出が目標の方を優先して実施します。長距離歩行に使用されるシルバーカーや杖などをご持参ください。

外出されない方は、ご自身の頭の中の探検です！日頃の脳トレや口腔体操の実力を発揮してみましょう！

編集後記

実習生と皆さまとの会話を拝見していると、大人との会話が少ない実習生の実情がよくわかります。コミュニケーション能力の低下が指摘される年代です。大人と直接対面で会話することが少ない世の中ですので、実習生に限らず、解決することが難しい課題かもしれません。皆さまの体験をお聞きすることが、学びの近道だと改めて感じました。

毎年思いますが、あと2か月で今年も終わるので、今のまま笑顔で過ごしたいなと思います。

(K.A)