

広島県地域リハビリテーション広域支援センター
医療法人 光臨会 荒木脳神経外科病院
訪問リハビリテーション
〒733-0821 広島市西区庚午北2丁目8-7
TEL：082-527-1123
FAX：082-527-1127

ご挨拶

金木犀の芳香も漂う季節となり、秋が徐々に深くなりつつあります。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

味覚の秋、芸術の秋、運動の秋ということで、この度の通信では、利用者様の作品作りや、巷で流行りの「介護予防拠点」、自宅で体操に取り組まれている方の様子をご紹介しますと思います。また、7月よりオープンいたしました、ロボットスーツ「HAL」を用いた施設「広島ロボケアセンター」についてもご紹介させていただきます。

さわやかな秋の後は、令和初めての冬がやってきます。皆様体調を崩されることなく、お元気でお過ごしください。

リハビリテーション部 中原 幸恵

芸術の秋

手作り作品が沢山！

目が見えないY様ですが、体調の良い時には気分転換活動として作品作りに取り組まれています。以前の第5号(平成27年7月発行)では、プラスチックの容器や紙粘土で作られた花瓶や小物、カーブグッズをご紹介させていただきました。

最近は布や紐、レースなどを使って、カバンやポーチを作られています。目が見えない分、手先の感覚や経験が大切となりますが、針と糸を使ってとても素敵な作品を作られています。

訪問時、「それ行けカーブ」を歌い、お手製の太鼓を叩きながら一緒にカーブの応援をしております♪

持ち手は、3色の紐を三つ編みにしています。
均等な編み目も美しいです！



運動の秋

ご存知ですか？ 「介護予防拠点」



「いきいき百歳体操」

「介護予防拠点」って何？

地域住民の皆さんが主体的に集まり、『いきいき百歳体操』等のおもりを使った筋力体操等を行う 交流の場です。

皆様がお住まいの近くの集会所や公民館、時にはスーパーや個人宅で開かれている場合もあります！

体操のみならず、体力測定や、体操後のお食事会など、その地域によって内容は変わりますが、地域に知人が増えることで、困ったときにはお互い声をかけやすい関係を築くことができる場にもなります！



どんなことをするの？

会場準備



体力測定
(※定期的)



準備体操



筋力運動



整理体操



お茶会・お食事会等
※会場によって異なります



片付け・解散



いきいき百歳体操とは？

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。

準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

介護予防効果が実証されている運動として、全国各地で取組が広がっています。

広島市 ホームページ 「いきいき百歳体操に取り組みませんか？」より 抜粋

「ポイント手帳」 ご存知ですか？

広島市 ホームページ 「高齢者いきいき活動ポイント事業」より 抜粋

事業内容

高齢者の社会参加を促進するため、高齢者が1年間に行う健康づくりやボランティア活動などの実績(ポイント数に換算)に応じてその高齢者に**奨励金**を支給します。

対象者・活動

2018年9月1日現在、広島市在住の**70歳以上**の方(障害者公共交通機関利用助成等を利用していない方に限る)

「介護予防拠点」への参加やグランドゴルフへの参加で、**1ポイント**獲得できます！
※その他 詳細はポイント手帳に記載。



1ポイント
=100円!

「介護予防拠点」に通い始めました！



お住まいの近くの集会所で、「いきいき百歳体操」をしている介護予防拠点がありました。

今後は地域の活動に参加ができるよう、ご本人様と相談し、訪問リハビリと一緒に集会所まで行くコースを確認し、実際に体操を体験して帰りました！

以降、体操の会への参加は続いていっしょいます。ご本人様にお話を伺いました！

体操の会に週1回通っています。

最近では重錘（おもり）を購入し両手両足につけて運動をしています。

雨の日は全体がお休みです。

帰りに買い物ができるくらいの体力は残っています。運動量はそれなりに、汗が出るそこそこの運動量です。

しっかり運動でき、機能維持に良いと思います。

地域の会長が知人であることもあり、飛び込みやすかったです。

自分が一番若いと思いますが、声もかけてくれるし、むしろ家では喋らないので口のリハビリにもなります。

訪問リハビリ利用者 H様（60歳代）



ご興味がある方は、担当療法士へご相談下さい。

地域包括支援センターへお繋ぎします！

頑張っています！家での体操！



好きなキャラクターのジグソーパズルを買いに行きたい S様。

自宅の階段（3階分）が安定して上り下りできるよう、自宅で取り組める運動をお伝えしました。

毎日立ったり座ったりする練習を10回ずつ
朝・昼・夕 取り組まれています！

階段昇り降りが楽になりました♪
外出に気が向くようになりました♪♪

階段を昇り降りした日には、
娘様お手製の「猫ちゃんシール」を貼っています！

オリジナル運動カレンダー (カーブの試合情報付き)

対戦相手	対西武	対西武	対西武	対ソフトバンク	対ソフトバンク
対西武	対西武	対西武	対ソフトバンク	対ソフトバンク	対ソフトバンク
対ソフトバンク	対日ハム	対日ハム	対日ハム	対楽天	対楽天
対楽天	対ロッテ	対ロッテ	対ロッテ	対オリックス	対オリックス
対オリックス	交流戦予備日	交流戦予備日	交流戦予備日	交流戦予備日	対横浜
対横浜					



朝 昼 夕

できたら、○付け！



ROBOCARE CENTER

広島ロボケアセンター

powered by CYBERDYNE

所在地：広島県広島市西区庚午北2丁目16-4-102

TEL：082-208-2442



令和元年7月1日、広島市西区庚午北に広島ロボケアセンターがオープンしました。

広島ロボケアセンターはロボットスーツHALを用いた最先端トレーニングセンターで、専門スタッフが利用者様一人ひとりにあったメニューを組み、最先端テクノロジーを活用しながらトレーニングを行っています。

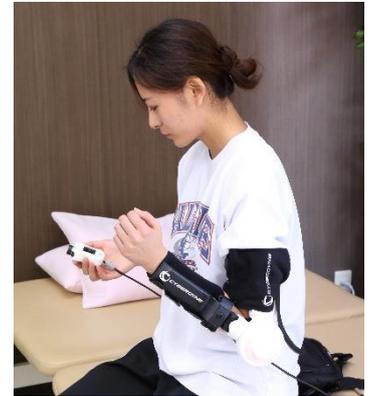
ロボットスーツHALとは、身体機能を改善・補助・拡張・再生できる世界初の装着型ロボットで、下肢タイプ、腰タイプ、単関節タイプがあります。



<下肢タイプ>



<腰タイプ>



<単関節タイプ>

トレーニングを適用した疾患事例

脳卒中の後遺症
脊髄損傷
ギランバレー症候群などの神経筋疾患
頭部外傷
脳性麻痺
フレイル(虚弱)：股関節・膝関節・肘関節等の全身の筋力低下

* 個別の身体状態により、適用ができない場合もあります。

荒木脳神経外科病院グループの施設です。

荒木脳神経外科病院の介護保険サービスをご利用中の利用者様には、**初回装着体験(通常15000円)が、割引価格(5000円)**でご利用いただけるケースもあります。

※ (医療・介護) **保険外**の施設です。訪問リハビリテーション利用者様もご利用されています。

ご不明な点がございましたら、訪問スタッフまでお声掛けください。