

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

夏空がまぶしい季節となりました。皆様お変わりなく、お過ごしでしょうか。

5月から6月の緊急事態宣言により、心配な日々が続きましたが、広島でのコロナウイルスのワクチン接種も徐々に進み始めました。日頃より、ご自宅での手洗いなど、感染対策にご協力いただき、ありがとうございます。

この度の広報誌では、自粛期間中でも自宅でできる園芸活動にとりくまれている利用者様や、「いきいき百歳体操」についてのご紹介、百歳体操に取り組まれているご利用者様をご紹介します。

また、来年の春も再び外出ができることを願い、4月に療法士と外出練習をした様子を紹介いたします。

猛暑のおり、どうかお身体にお気をつけください。

リハビリテーション部 中原 幸恵

趣味の園芸 ～M様～

病前より、パッションフルーツ、フェイジア、アボカド、カボック、アケビ…など、様々な植物をベランダで育てていました。

現在は、左手が動かしにくく痛みも残っている状態ですが、毎日の水やりのほか、剪定、根切りなど全て自分で工夫しながら行っています。

大きくなったり花が咲いたり実がなると、とても可愛いです。

毎日30分以上かけて、左手も使いながら3つのベランダの植物たちに水やりをします。

冬前を中心に、大きな剪定ばさみで剪定をします。



フェイジアは
とても可愛い花が咲きます



今年から ブルーベリーも
育て始めました



7年で
ここまで大きくなりました

コロナ禍で 一部のご利用者様から 聞いた話です。

スポーツセンター も グランドゴルフも中止になってるし…。
コロナ禍で、外にあまり出ていないなあ…。



毎週通っていた 通いの場 が中止になっちゃって。
動かないといけないんだけどね…。

実は！家でも！通いの場と同じ 「いきいき百歳体操」ができるんです！



インターネットで動画が見られます。

「**いきいき百歳体操 動画**」と検索してみてください。



また、携帯のアプリでも様々な地域の運動に取り組めるものもあります。



ぜひ取り組んでみたいと思われる方は、療法士に声をかけて下さい。

ご紹介

高齢者とその支援者の方へ

コロナに気をつけ、
ココロもカラダも健康に！



集まろう！通いの場

厚生労働省が特設したウェブサイトです。

新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を
維持するための情報が発信されています。

(以下、ホームページより 一部抜粋)

高齢者の方は、このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

このホームページでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報を紹介しています。

国立研究開発法人国立長寿医療研究センターから
リリースされたアプリもあります！

オンライン 通いの場

おさんぽ支援

行きたい場所を設定して、お散歩ルート
を検索・登録できます。

自宅でできる体操

自治体が提供する体操動画を
検索して、閲覧できます。

在宅活動ガイド2020

適切な運動や活動を行うための
フローチャートや運動・活動メニューを
閲覧できます。



今なら！みられます！
がんばれ！カープひろしま百歳体操！
(広島市のホームページでもみられます！)

自宅 で取り組んでいます！ いきいき百歳体操！！ S様

※「いきいき百歳体操」とは、おもりバンドを使用した 筋力運動のこと

週2～3回取り組んでいます！いきいき百歳体操！

右手足の動かしにくさが少しある S様。

訪問リハビリや通所サービス利用以外の
時間にも、ご自宅内でも行える運動として、
「いきいき百歳体操」の提案を行いました。



重錘（1個500g）を
100円ショップで購入され、
負荷を調整されています。

その他にも…

錘（おもり）を1本ずつ
追加することができる
重錘もあります！



1ヶ月後、記録が向上しました！

体力測定	30秒椅子立ち上がり	TUG(3m間の歩行速度)	片脚立位
4月15日	13回	13.22秒	右:1.38秒 左:5.9秒
5月11日	13回	11.55秒	右:1.07秒 左:8.32秒
5月20日	16回	10.42秒	右:1.73秒 左:5.6秒
6月11日	19回	6.15秒	右:2.54秒 左:6.0秒
6月18日	16回	6.08秒	右:2.54秒 左:6.0秒

体操の開始と同時に、
体力測定を実施しました。

奥様にも参加して頂き、
夫婦で競われています🔥

足の筋力
UP↑

歩く速さ
UP↑

今では、奥様と近所の公園や区民センターに、
30分～1時間かけて散歩に行かれています！

いつまでも、奥様・ご家族と一緒に
外出が継続できるように、日々頑張っています！



来年の春も あの景色に 会いにいけますように！



K様

天気も良く、桜がみれてとても楽しかったです。桜の木の下で娘と頑張っ立ちました。



T様

桜を見るために、普段はあまり行かない公園に行きました。きれいでした。



A様

今年もリハビリの散歩コースにある桜を見に行きました。毎週行き、満開から葉桜まで楽しみました。



O様

妻と息子夫婦と久しぶりに外出し、夜桜を見に行きました。



I様

毎年同じ場所で桜を見て、満開になるのを楽しみにしています。来年も歩いて見に行きたいです。

外出の自粛など、制限を余儀なくされる日々が続いていますが、訪問リハビリでは、感染対策をしながら、近所の公園など、外出練習を行っております。ご家族との外出も継続できるよう、これからも支援させていただきます！