

わたし、歩けてるざ～ いつまでも可能性をもって！

みなさんは、福祉サービスの一つとして提供される機能訓練（リハビリ）をご存じでしょうか？

その目的は利用者の方の残された力を大事にし、その方らしい生活が送れるようになります。

歩行や着替え、腕や足を動かすなどの動きをスマーズに行うことができるように、リハビリ専門員の指導のもと機械を使い、訓練を行っています。



足の運動、
イッヂ～イッヂ～！

退院時に医師から『以前のように立ち上がることや歩くことは難しい』と診断され、移動には車イスを使用するようになりました。

黒川さんが歩けなくなったり、ご家族は自宅での介護に不安が生じてきたこともあり、ショートステイサービスセンターを長期に利用するようになりました。

平成26年8月に、かねてから希望されていた施設への入所となり、同9月よりリハビリ専門員と相談しながら機能訓練（リハビリ）を開始しました。

はじめは立つ力がなく、膝の痛みもあり、トイレでは職員がお尻を支えながら5秒ほど立つことができるという状態でした。ですが、機能訓練を続けて行うことできました。

平成27年1月より膝や足首の曲げ伸ばし、足踏み、立ち上がりの訓練、立位保持20秒を5回から回数を増やしていました。このような訓練を続けることで足の力がついて、立っている時間も長くなりました。1か月後には平行棒で歩く訓練もできるようになっていました。

歩けなくて…

平成26年1月8日、黒川

ハナコさん（96歳）は、ショートステイサービスセンターを利用中、居室で転倒され、左大腿部を骨折し手術を行いました。骨折で入院するまでは、膝の痛みを訴えながらも杖を使用していました。歩く

ことが好きでフロア内を歩き、外の景色や掲示物を眺めたり、他のフロアの利用者の方に会いに行つたりしていました。



フロアで職員と一緒に！



4年ほど前からはじめた機能訓練（リハビリ）の取り組みは、最初は理学療法士に週1回来ていたとき、看護職員が指導を受けることからはじめました。リハビリ機器が何もなく、生活の中での訓練メニューを計画し、少しずつ実践していくところからのスタートでした。

2年前からは平行棒など、今年度からはニューステップ（全身運動機器）やトレッドミル（ウォーキングマシン）などリハビリ機器を使用した訓練も行っています。

何歳になつてもできることは自分でしたい、少しでもできることを増やしたい、という思いが機能訓練（リハビリ）につながります。

そのため、少しでも本人の思いに添えるように、その方らしくわがままに生活できるようにお手伝いし、利用者の方の笑顔を増やしていきたいと思います。

看護主任 久保田 美鈴

はじめは怖さも見られ、足の痛みの訴えもあり、平行棒の訓練は片道のみでしたが、徐々に歩行も安定し、平行棒の往復もできるようになつてきました。

できることが増えるにつれ、笑顔が増え『歩けてるざ〜』『楽しいわ〜』『どこまで行つたら良いの』という言葉も聞けるようになりました。

最近では平行棒での歩行も職員が後ろで見守りを行うだけで、一人で歩けるようになり、歩行器での歩行訓練も開始しています。

車イスで自らトイレにいき、職員が見守りを行つた

けで自分で立ち、座ることができるようになりました。

以前よりも行動範囲が広がることで、黒川さんからも「前みたいに歩いてどこでも行きたい」と言われ、ますます意欲的になっています。

これはこ～で～、う～ん…



頭の体操、形が合うかどうか…

新たなステップ

