

## ステーション ニュース



今月の表紙は

36号

中山幸子さん  
(85歳)

以前は車の運転が大好きでしたが、免許を返納して楽しみが減ってしまったとか。現在は週2回リハビリを頑張っていて、近所にお住いの友人宅に行くため少しずつ外を歩く距離が増えてきたそうです！

リハビリの担当も、笑顔が絶えず楽しい時間を共有できて、逆に元気を頂いているようですよ(\*^-^\*)



油絵は何度も展覧会に出展されているそうです。しかし、作成には体力もいるため今回は迷っておられたようですが、周りの皆さんに背中を押され、無事大作を完成させて出展できたそうです！！



### ♪つばやき♪

11月3日は「文化の日」です。日本国憲法が公布された日で、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことから「文化の日」と定められました。ちなみに「マンガの日」であり「レコードの日」であり「文具の日」でもあるそうなので（文化っぽいから）、この機会にあまり馴染みのないどれかに触れてみるのもいいと思います！



### ✿ お知らせ & お願い ✿

- （医療保険の方へ）国民健康保険と重度障がい医療の新しい保険証が届きましたらお知らせ下さい。
- 発熱、体調不良時は当事業所やかかりつけの先生にご相談下さい。

## さくひんのページ

今回は、ほっこりする作品が届きました！(^◇^)

K・Mさん（64歳）



「高校の時、美術部の先生がとても良い先生だったのがきっかけで大阪芸大に進学。建築関係の仕事をしていました。」



デイサービスに行ったときに「絵を描かないか」と言われ再び描くようになった。行ったら1枚ずつ描くようにしている。行ったときに思い浮かんだことを描いているつもりです。」



絵手紙みたいな素敵な絵ですが、実際にはスケッチブックに描かれています。デイサービスに行くたびに描いているとは驚きですね(^\_^)

これからも皆さんからの作品、お待ちしております m(\_)\_m

 Instagram は一じーめました〜♪



始めてしまいました…、「いんすたぐらむ」を…！！

インスタ担当者は公正なる選択方法（くじ引き）にて、管理者の普川とりハビリ小股がまんまと当たりまして、あーだこーだ言いながらやっています。10月から始めたところですので、まだ投稿は数回ですが(;^ω^)



至極真面目(?)に取り組んでおり、皆さんに「私たちの事業所やスタッフについて知っていただけたらいいな〜」と思いながら書き込んでいます！

アカウント名は「midorihoukan2（みどりほうかん2）」になります。よかったら検索してみてください！！

どあつかましい(笑)ことを言えば、「フォローお願いしますm(\_)\_m」

## 言語聴覚士さんのおしごと拝見！！

今回のお仕事紹介は「ST（エスティー）さん」こと言語聴覚士さんです！

STさんは「喋ることや声の出にくさ」、また「食事の食べにくさやむせ」などに対して訓練してくれるリハビリスタッフです。今回はたくさんある訓練の中から「ペットボトル体操（ペットボトルブローイング）」について、利用者さんにご協力いただいて紹介したいと思います。

ペットボトル体操は呼吸筋トレーニングの一つで、のどの筋力を強化することで呼吸筋を鍛え、肺活量をアップさせる効果があります。誤嚥などの嚥下障害の方に実施しているとのことですが、もちろん予防にもなりますので、今異常を感じていない方でも嚥下機能の維持向上にもなります！！（小顔効果もありますよ(\*^-^\*)）

①まずは手でつぶせるくらいの柔らかい空のペットボトル（500ml）を用意！

②口にくわえて吸い込む！

ペットボトルがぺちゃんこになるくらい思い切り吸い込みます！！



吸い込む力が弱く、なかなかぺちゃんこにならない時は、つかんでいる手で軽くにぎって助けてもよいですよ！



オススメは「おーい〇茶」のペットボトル

③息を吹き込む！！

ぺちゃんこになったペットボトルに今度は息を強く吹き込んでパンパンに膨らませましょう！！



肺の中の空気を出し切るつもりで息を吐くのがポイント！

10回を1日に3セットが目安です。

慣れてきたら硬めのペットボトルに変えてみたり柔らかい1ℓのペットボトルにしてみても良いとのこと。

ST肝入りの訓練、ペットボトル体操。「水分でむせるなど、嚥下機能面の衰えを感じる方がおられましたら、ぜひやってみてください！」とオススメです！！



介護事業者は、必ず受講しておかなければならない研修が決まっています。

訪問看護でも毎年必ず研修を行うことになっており、10月にその中の3つを行いました。

「虐待防止」  
「ハラスメント」  
「コンプライアンス」の  
研修を行いました。



新しくなったドリミーです！  
(祐生会マスコットキャラクター)

虐待防止研修では、虐待の種類、発見した時の対応や流れを学びました。



ハラスメント研修では、ハラスメントの種類と内容、発見した時の対応や流れを学びました。

チェックリストを使っただけのテストも行いましたが、いろいろな種類があり、またどこまでがハラスメントに当たるのかなどが難しくみな「う～ん…(-\_-;)」と悩んでいました。

正解だけに○をするテストでしたが、実は全部正解という引っかけテストでした。

コンプライアンス研修ではマニュアルの読み合せを行い、全員で内容を再確認することが出来ました。

どれも難しい内容ですが、大切なことを皆で共有する事ができました。他事業所の皆さんと協力していけるように今後も取り組んでいきます！



### ❀ 編集後記 ❀

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

私たちは、看護・リハビリの  
発想と技術を駆使し、  
あなたが生活の場において  
笑顔で過ごせるよう支援していきます

社会医療法人 祐生会  
みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127 高槻市西真上1-35-17  
Tel: 072-681-5605

Email: zaitaku@midorigaoka.or.jp

急に寒いですねー。でも例年に比べると高温なんですよね、日中は。今年もあと2ヶ月というこの時期に夏に着る涼しい肌着をまだ着ているなんて！（私だけですかね）

この10月でリハビリスタッフ1名が病院へ異動になりました。猝のやり繰りで皆さんにはご迷惑をおかけしてしまい申し訳ありませんでした。コロナ禍頃に異動してきたスタッフだったのですが、結構長く訪問部署にいてくれました（当法人では、訪問のリハビリスタッフは大体2年前後で異動するのが普通なのでよ）。また新たなスタッフが来てくれると思いますので、その時はよろしくお願いします (\*^-^\*)