

在宅リハビリの専門家
リハビリネクス
2020 冬号 41号



園芸療法はじまりました

園芸活動には、暮らしに欠かせない生活要素や運動機能が含まれています。

きれい、懐かしい、よい香り、いい手ざわりなど、五感にも訴えかけます。

園芸療法とは、こうした園芸活動が持つ特性を、心や体のリハビリ、社会復帰
生きる力の回復などに役立てていこうとする療法です。

今年は**クロッカス**です。

クロッカスは球根から線上の葉を出し

同時に葉の間から蕾がよきよきと伸びてきて花が咲きます。

大きさは背丈が8～15センチで花の大きさは5～10センチです。

<クロッカスの育て方>

※クロッカスの植え付けは10月～11月頃

※球根はできるだけ深く植え付ける

※鉢植えの場合でも深さ1cm以上

※一定の低温にあわせないと花が咲きにくい

※室内で栽培する場合でも年内は外で栽培する

※花は柔らかく傷みやすいので、開花中は花に水がかからないようにする

※来年も咲かせるために花がらつみはこまめに

●今回は、黄・紫・しぼり・混合のいずれかの球根を植え付けました。

寒い日の水やりは大変ですが、何色の花が咲くか楽しみです。

<クロッカスの豆知識>

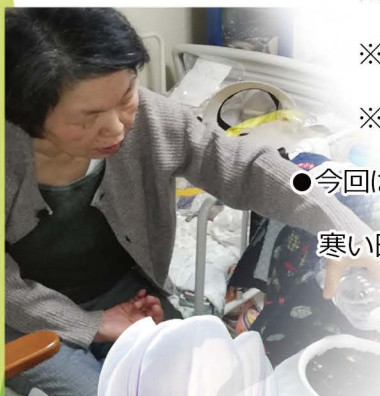
学名：Crocus 別名：ハナサフラン

科・属名：アヤメ科クロッカス属

原産国：地中海沿岸

花言葉：「青春の喜び」「切望」

園芸療法とは「園芸を手段として心身の状態を改善すること」です。



新年の抱負 2020年 No.1

昨年末に皆様にお伺いしました「新年の抱負」をご紹介します。スタッフ一同、皆様の抱負・目標が叶うよう、お手伝いしていきます。

自分の足で歩きたい なでしこ

一人で出かける さきちゃん

ひとりで立てるようになる じゅん

歩く! かーくん

左手をもう少し動けるようにしたい くにお

がんばって元気にすごす さぶ

元気でキャンセルしないでリハビリをする だいき

安心して歩けるようになる事 しづ子

一人で(10分くらい)散歩に行ける様に ぶーちゃん

ころばないようにがんばる でんじ

元気で生きる やまちゃん

散歩で走りたい 杖があってはだめか残念です 年を取りすぎ人生100年時代だ コバ

いままでどおりに暮らしていきたい すえこ

歩行器で歩けるようになる すみこ

就職先でがんばる りゅう

がんばって歩く リュウイチ

階段をのぼれるようになる るいちゃん

旅行に行きたい わか

しっかりすわれるようになる ふみちゃん

健康で過ごしたい M・T

元気になって出かけたい カワイ子ちゃん

歩行器無しで歩きたい K

毎日楽しく過ごしたい しゅもん

なるべく自分の事は、自分でやる かずちゃん

リハビリを頑張ります アランドロン

入院しない 裕次郎

1日0.1善あればいい みどり

健康でありたい トミ子

杖なしで歩き続ける! ピース君

散歩の距離をのばす みーちゃん

世界の平和と喜びを心よりお祈り致します ヒマワリ

年間の健康を願う さつき



立てるようになる！歩けるようになる！ てるさん

リハ中に寝ない！！ コーヒー

デイサービスを続けてしっかり歩けるようにする サッチャン

歩くスピードをあげる ちよさん

もっと元気になってたくさんあるく けたはる

体を維持してできるだけたくさん家族と旅行をする バラ

野のものとも 山のものとも 仲良くしたい シロエイ

生活の中でリハビリを取り入れる くまちゃん

歩く！ M7

まめに姿勢をかえることを心掛ける M

家族みんなで元気に暮らす ガキ大将

笑顔の多い一年に！ リハ

元気でがんばりましょう 福ちゃん

毎日楽しく過ごす ハルサク

歩行器で再び歩けるようになる ガンちゃん

食事がもっと食べられるようになりたい 歩く歩幅を広げたい タンポポ

もう少し歩けるようになって出掛けられるといいな おしゃべり大好きおじさん

足を手術したからしっかりと前を向いて遠くまで歩いて行く力をだしたいです ウサギさん

外に出て歩く ツバキ

歩けるようになりたい go太陽

歩けるようになりたい カンカン

ゆったり過ごす ゆいまーる

筋力アップ ゆうちゃん

足がカクカクならないようにする ピロキ

なるべく転倒をしないように！！ ゆう

入院しないようにする Oka

もう少し長くあるきたいです 倉さん

郷ひろみのディナーショーに行く事 チェリー

元気で畑仕事がしたいです さっちゃん

元気ですごく たかひろ

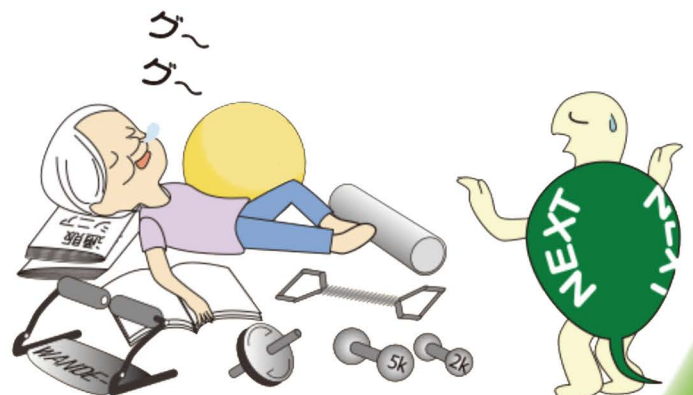
漢字検定合格 けいにゃん

痛みが取れて歩けるようになりたい すみちゃん

カラオケで声が出るようリハビリがんばる よしくん

週3回買い物に行きたい さよちゃん

腰を良くする貼る カイロ



新年の抱負 2020年 No.3

週1回リハビリ以外で歩く がんこおやじ

散歩を続ける こけい

笑顔で一年が過ごせるように頑張る!! くまさん

前進するのみ 逸ちゃん

健康で明るく生活する ススムくん

腕を伸ばす(完全に!) 398

健康になる 巨人の星

歩けるように頑張る ハッパ飴

生きること 梅村亨 様

もう少し軽やかに動けるように 79歳のおじさん

おへんじやごあいさつで自分の気持ちを表せるようになりたい やおくん

安定して歩けるように背筋を伸ばす さる

体力をつけてふらつきをなくし温泉へ行く しばちゃん

先生と一緒に家のまわりをたくさん歩く!! いもむしくん

左手がよくなることを願う タイガー0和

足の痛みを治したい トミ

いつまでも自分で食べられ、ひ孫と一緒にあそべますように るいちゃん

今年も健康であるように レビン

右腕が上がるようにリハビリをがんばりたいです よっちゃん

1日でも早く歩くこと 秋子

ガンの完治 加納

趣味をつくる、または増やす、そして楽しいと思える日を増やせれるようにする たこやき

おかあさん ごはんつくってくれて しあわせにしましょう きゅううゆうゆきさん

右脚、右手が動くように なかさん

歩きたい かよちゃん

夢の実現 蜀グルメ

リハビリ頑張る お出かけしましょ たかちゃん

真心かけて 介護レベルアップ! 楓

左腕と左脚が動くようにリハビリを頑張る 千さん

毎日の食事がおいしく噛んでいただけますように きいちゃん

ゆっくりお話できるように すみっこぐらし

元気で過ごす。まごたちと会話ができるようになりたい。 ヒロちゃん

ふっkingがうまくできるようになりたいです 朱ちゃん

元気にいっぱいお出かけしたい あらし

もっと本をよみたい ハートちゃん

食べる!! ラビ



新年の抱負 2020年 No.4

ずりばいがまたできるようにがんばる! おねえちゃんがだいすきすぎるみおみお
たのしくおいしくごはんをたくさん食べる! おねえちゃんがだいすきすぎるみおみお
おはなしをしてキッザニアに行きたいです ありちゃん
日本舞踊を踊りたい あやちゃん
山に植物を見に行きたい あやちゃん
健康に過ごす ラピスラズリ
そして作品でまた入賞したい ラピスラズリ
寝込まないように暮らしたい T.T.
かんかくのない我が足と良くなる事を願っていき行く けどさん
散歩を一人で行く マーちゃん
息子と楽しく暮らしたい ゆきちゃん
元気で歩いて頑張る 八重ちゃん
明るく、楽しく、元気よく暮らしたい 95才すみちゃん
百合やん、来年の二月二日で九十五歳だよ。

主人と共になんばって、「百合の花」を咲かせます。 かわいい九十四歳

転ばないように歩く S・T
1年 健康に過ごす Mさん
自分の足で散歩する M・O
パチンコに行けるように体力をつける 山
リハビリをがんばって元気に買い物へ行く 和ちゃん
名前を呼ばれたら「はい!」といえるといいな アンパンマン
味を楽しめるくらい噛む マイマイ
イヤな事はガマンしないで訴える様に術を見つける マイマイ
散歩の距離をのばす みーちゃん
世界の平和と喜びを心よりお祈り致します ヒマワリ
立って立って 一歩踏み出す 元気が欲し 三子



インターネットでリハビリ 家族でできるリハビリ

親子、夫婦など家族でリハビリがしたいけど、どうしたらいいかわからない。
そんな方に向けてリハビリの仕方をユーチューブで解説しています。

ユーチューブチャンネル登録 1300人 もうすぐ72万回再生



スマートフォンのカメラでQRコードを読み込んでください。

リハビリネクスト文化祭 2019年9月～11月 投稿作品



せんだいはいぎ すみこ



ぬりえ せつちゃん



ぬりえ せつこ



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



習字 ミチ子さん



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



ぬりえ クドさん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 和ちゃん



ぬりえ 山



ぬりえ 山



ぬりえ 山



ぬりえ 山



ぬりえ GO 太陽



ぬりえ GO 太陽



ぬりえ GO 太陽



ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 よっちゃん



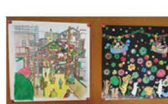
ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 よっちゃん



ぬり絵 レビン



ぬり絵 レビン



ぬり絵 レビン



ぬり絵 レビン



ぬり絵 レビン



アイロンビーズ ベンギン



アイロンビーズ ベンギン



エビの赤ちゃん Mさん



カレンダー なっちゃん



カレンダー なっちゃん



キンモクセイ さつき



クリップ KN



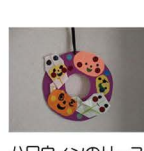
シール貼り絵「七夕飾り」タベストリー 八重ちゃん



ハロウィンのポシェット ベンギン



ハロウィンのリース ベンギン



ハーバリウム たこやき



マット みーちゃん



マフラー 倉さん メダカの赤ちゃん Mさん



塗り絵 ほてと



塗り絵 GO 太陽



塗り絵 GO 太陽



岡崎城のぬりえ クニ



帽子のモビール ふみちゃん



菊 スズ



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



想像画 あやちゃん



毛糸のスカート 倉さん



毛糸のベスト 倉さん



編物 ケープ みーちゃん



習字 ミチ子さん

与田監督様のもとに試合が：：
ヒットがホームランが出た時
応援席の皆様方にも大喜びの姿が：：
白のユニフォームが黒色：：
其の時に力一杯に発揮された姿が
中日は強いねえ：：
このまま勝ち進んで来れる様に
願って居ます
選手の皆様に感謝一杯です！

詩「中日ファン」なでしこ

褒め言葉 其の一言が喜びに
笑顔って 元気のみなもと 前向きで
其の時に 感謝の心 忘れずに
お話が出来る喜びで ポケ予防
きつと或る 明日を信じて 一歩ずつ
気持ちだけ 若く見せたいね 鏡見て
生きたいよ 病気に勝てと 口ずさむ
年重ね 同じ事ばかり 話してる
無理せずに ゆっくり歩き 我が道を

詩「日々想うこと」なでしこ

リハビリ川柳 大募集!!

春の歌会に向けて、リハビリ川柳を大募集します。

川柳なんて難しいわ・・・というお声も聞かれますが、川柳は俳句と違って、季語を使わなければならないなどといった細かいルールはありません! また、話し言葉で表現することが多く、五七五にしっかりおさめなくても大丈夫です。

昨年の入賞作品を
ご紹介です。



- ・背が縮み 孫からお下がり これぞエコ (いもむしくん)
- ・靴のひも 切れた量だけ 努力あと (AKBの母)
- ・向かい合い 笑みとだじゃれの 老々介護 (磯さん)
- ・「早く着替えて」と妻が言う 今日はネクストか? (go太郎)
- ・食後の薬 それだけで満足 ごちそうさま (すみ子九十八才)

日頃のリハビリや介護での楽しい出来事や苦労話などを川柳にしてみませんか? ご家族のご参加也大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください! ご応募お待ちしております。

※応募用紙は2月中旬頃より担当者が配布いたします。

※ご応募いただいた川柳は、ペンネームでホームページ・春号の新聞に掲載させていただきますのでご了承ください。



私と作品

今回は、第15回文化祭で入賞されたラピスラズリさんにお話を伺いました。ラピスラズリさんは、訓練の一環としてシール台紙に目打ちで和紙を切り貼りつけ絵にする「あとり絵」という作品作りをしています。



堀尾

作品を作られるようになったきっかけは何ですか?

当時の担当の方に勧められました。



ラピスラズリさん



堀尾

作品作りのよさは、どんなところですか?

その風景の所に行った気分になれるところです。



ラピスラズリさん



堀尾

「あとり絵」ではどんなところに一番苦労されましたか?
また、製作期間はどの位かかりましたか?

細かい部分と色の濃い部分が見えにくい点ですね。
製作期間は1年半位です。



ラピスラズリさん

今後の作品作りへの意気込みを聞かせて下さい!!

ただ頑張るのみです (笑)

1回の訪問で数枚づつしか進められませんが、
これからもコツコツ頑張っていきましょう。
私自身も完成が とても楽しみです。
ご協力ありがとうございました。



ラピスラズリさん





2月29日(土)

3月30日(月) 31日(火)

4月29日(水) 30日(木)

★2/11(火) 2/24(月) 3/20(金) は祝日ですが、通常通りの訪問になります。
ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。

リハビリ奮闘記



現在、理学療法士(PT)の訓練を受けていらっしゃるチャチャさん。
リハビリを行なうきっかけや福祉用具を使用しながらの社会参加に
ついて担当のPT木塚がお話を伺ってきました。

訪問リハビリを行うきっかけを教えてください。



木塚

仕事の関係で時間が限られているので、訪問のサービス
が自分に合っていました。



チャチャさん

現在使われている電動車椅子について教えてください。



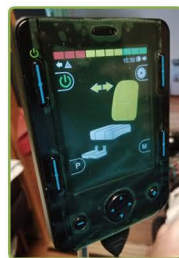
木塚

進行性の病気なので、病気の進行に合わせて車椅子の変
更を行なっています。今は、電動でティルト、リクライ
ニング、座面の高さを変更できるものを使用しています。



チャチャさん

それらの機能でどんな日常生活を送られていますか？



木塚

仕事も行なっているので、書類の整理などする時は高さの調整をし
ます。また長時間座っていると疲れてくるので、リクライニング機能
を使って人の手を借りずに寝ることが出来るので気楽ですね。



チャチャさん

インタビューにご協力頂きありがとうございました。チャチャさんは障害を持ちながらもリハビリと福祉用
具をうまく活用して社会に積極的に参加されています。これからも、社会参加が継続出来る様に担当者一同、
しっかりサポートさせていただきますね。

編集後記

寒い日が続きますが、風邪などひかずに過ごしてはいかがでしょうか。私は毎年の目標の1つに「風邪をひかない」
をあげていますが、昨年は2回もひいてしまいました。口呼吸が酷くなっていることが原因の1つだと考え、
鼻呼吸に変えよう！と決心しました。

秋に呼吸についての本をいくつか読みました。世の中には〇〇呼吸法というものがあるが、色々な研究者
の色々な情報があります。でもすべての研究者が共通して訴えていることがあります。『まずは口呼吸をやめ
なさい』ということです。私たちが1日に吸う空気の量は、なんと1万リットル以上だそうです。その中には
相当量の埃やチリ、細菌、ウィルス、カビなどが含まれており、それらの防御を鼻がしてくれているとい
うことです。鼻呼吸を体得して今年こそは風邪をひかずに過ごします。風邪は万病のもとと言われますね。どうか
皆さんも風邪にはお気を付けくださいませ。(文責：大羽)



リハビリネクスト 株式会社 豊田市梅坪町 6-14-18

0565-35-8928

0120-920-546

FAX 0565-35-8921

mail@rehanext.net

リハビリネクスト

