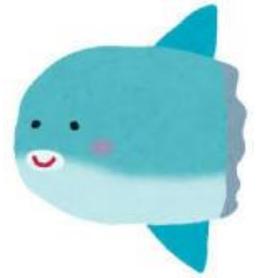


# 『気仙沼訪問リハビリステーション』 まんぼう通信



平成 29 年 8 月 1 日 No.34

みなさんこんにちは！8月に入ってもまだまだ寒暖の差が激しく、体調管理が難しい季節となりました。水分補給は「のどが渴く前に」を意識して行い、熱中症にならないように気を付けましょう！さて、今月のまんぼう通信では「介助の方法」について紹介します。

## 介助の方法 “立ち上がり”

### ①立つ準備

ももは床と水平  
くらいの高



お尻は少し  
浅く座る

足は少し  
手前に引く

### ②重心を足へ

a) 「おじぎをしましょう」



b) 足に体重をのせ

c) 距離を近く

### ③立位へ

矢印の方向に  
介護者も一緒に



腰をを起こして膝  
を伸ばしましよ



### 介護のポイント

- a) **声かけ**：「どう動くか」を伝えることで次の運動が予測でき、安心して動くことができます。
- b) **重心移動**：体重の移動を意識することで、動きがスムーズになります。
- c) **近付く**：介助者の腰などへの負担が減り、動くタイミングが合いやすくなります。

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団  
気仙沼訪問リハビリステーション  
TEL：0226-25-8323  
FAX：0226-25-8324

## 3年間で有難うございました!!

気仙沼事業所開設より、これまで利用者様をはじめ、地域の皆様には大変お世話になりました。気仙沼での3年間は、私にとって最高の財産となりました。

石垣島の医療過疎を目の当たりにし、理学療法士を目指した26歳の私は・・・現在40歳を迎えようとしております(笑)。理学療法士となってからも沖縄の離島・僻地で理想と現実の狭間に悩む日々。目の前で多くの命と向き合ってきましたが、同じ医療費を払ってどうして? どうして? という葛藤が絶えませんでした。ものがないからできない? 人がいないからできない? 本当にそうなのか? ないものをないと嘆くよりも今ある資源を活かして何かできないのか? と常に自分や仲間に問いかけてきました。

気仙沼へ来てからは初めての訪問リハビリテーション業務。病院から在宅にフィールドを変え、生活をみるとはどういうことなのか? 地域をみるとはどういうことなのか? 深く考えさせられました。

中でも高齢化率が48%を超える大島では約1年半業務にあたりましたが、その間も多くの命に直面しました。離島ならではの環境における救急搬送は切迫したものが多く、今後の日本の縮図がここにあると感じました。

高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で生活を継続することができるような包括的な支援・サービス提供体制の構築を目指す「地域包括ケアシステム」。気仙沼には素晴らしい人材が多くいます。限りある資源を活かした「気仙沼らしい地域包括ケアシステム」が構築できるものと願っております。

大好きな気仙沼にこれからも多くのひまわりが咲きますように!!

理学療法士 橋爪佳代

