

にじだより

第4号 平成31年1月

厳しい寒波と共に平成最後の新年が明けました。近年では異常気象の話題も増え、実際に寒暖差が激しい日々が続いています。気温差が大きいと体温調整が難しくなり血流が変動し、活動しづらい身体になってしまいます。

「にじ」の大きな役割の一つとして“就労支援”がありますが、仕事をする上では特に体調を崩す前の予防が大切です。また、退所後の生活においても体調管理は重要であり、気候の変動に影響されにくい体作りは大事な訓練です。冷え込まない体を維持するためには、筋肉量をキープして基礎代謝を上げ、熱を生み出しやすくすること、血流をよくすることなどが大切です。

「にじ」では、体力の維持・向上、体調管理のため、更に退所後の運動習慣の定着を図る目的で、スクワットやバイクトレーニングなどを導入しています。私自身、スクワットやバイクトレーニングを含めた「にじ」の集団訓練を利用者の皆様と一緒に継続することで花粉症や風邪の予防になっているという実感があります。

これからさらに寒い季節に突入します。利用者・職員一丸となって運動を継続して体力・免疫力をつけ、感染症やアレルギーを予防してこの冬の寒さを乗り切り、皆で暖かい春を迎えたいと願っています。皆様も寒い季節に負けない身体作りをされ、お元気に冬を乗り越えられますようお願い申し上げます。

障害者支援施設<にじ>

実践リハビリテーション課 課長 福澤 至



～訓練紹介～

『自動車訓練』



「にじ」では、自動車運転再開のための支援を行っています。施設には様々な障害に対応する改造車と運転評価コースがあります。段階的な検査をクリアした方が、運転評価コースで実際に車を運転し、安全な運転が出来るかを確認します。対象となる方は、まず施設生活において約束事や時間を守る方です。約束事は道路交通法を遵守できるかどうかの評価としています。



また時間を守る事は、急ぐ、慌てた運転をしない可能性につながります。これら2つの項目の様に、問題解決能力の高い方が運転再開に繋がっている事が、「にじ」のこれまでの実績の解析でも明らかになっています (Fukuzawa ら 2018)。

生活状況が問題ない方に対して、神経心理学的検査と自動車シミュレーター検査を行い、問題のない結果であれば実車の段階に移ります。実車で安全な運転が確認できたら、医師の診断書発行後、運転免許センターで自動車運転適性相談を受け、問題がなければ免許の再更新となります。

免許が更新できた後も、手動装置や反転アクセル、旋回装置などの操作を熟練したい方はさらなる練習が可能です。自動車運転は、退所後の社会生活のため、また就労にも関連する大切な技能であるため、その準備をする支援を実践しています。自動車運転再開については、大分県のような地方の地域では高いニーズがあります (Fukuzawa ら 2018)。これからも自動車訓練を通して研究を重ね、多くの方が自動車運転再開と就労に繋がられるように研鑽を続けます。

引用文献

1) Fukuzawa, I., Tokumaru, O., Eshima, N., Bacal, K., Kitano, T. & Yokoi, I. : Re-employment of people with chronic stroke: A single-centre retrospective study. Australian Occupational Therapy Journal, Oct 18, 2018. doi: 10.1111/1440-1630.12523

～『にじ』での介護福祉士の役割～



「回復期病棟」では個別訓練が中心の生活だったと思いますが、「にじ」では集団訓練に変わり、プラスして生活面の自立を目指しています。そのなかで私達『介護福祉士』は、

- 入浴や排泄・更衣動作が自立できること
- 居室の清掃、シーツ交換、洗濯、ゴミ捨て、整理整頓等身の回りのことがご自身でできるようになること
- 規則正しい生活を送ることで再発や病気になる身体作りを心がけ、体調管理がご自身で行えるようになること
- 決められたルールを守り、集団生活で社会性を身に付けること

以上のことを中心に、個別に段階的に計画を立て、他職種やご家族と連携をしながら支援しています。

また、元々対人交流が苦手な方や、長い入院・入所生活でストレスや不安を抱えている方も多いため、現状や今後の話をして精神的なフォローを行うことも大事な役割だと考えています。それには利用者一人ひとりの日常の小さな変化に気付くことや、相談しやすいように信頼関係を築く努力をしています。

「にじ」での生活で課題が残った方には、次の支援機関に継続的に支援をしていただけるよう引き継ぎをして、今後の課題克服を応援しています。



私達が『にじ』の介護福祉士です！



掃除の練習中

利用者紹介

大分県内に住む30代のMさん。高齢者施設で介護士として働いていましたが、4年前に脳出血を発症し、右手足の麻痺と失語症が残りました。病院での半年のリハビリを終えた頃には、足に装具をつけ杖で歩けるまでになっていましたが、言葉が出ず、訓練を続けるために当施設へ入所しました。

入所当初は失語症の為にコミュニケーションに大変苦労されていましたが、当施設での訓練や利用者の方々との交流、さらに同じ建物内にある病院での言語訓練の成果もあり、徐々に意思疎通がスムーズになってきました。日々の訓練で体力もつき、週末には近隣のドラッグストアに一人で外出できるまでになりました。1年半がたち、自立訓練が終了する頃、就労継続支援B型事業所の利用を検討し、実際に地元の事業所を数カ所見学しました。しかしご本人・ご家族ともに「前職に復帰できないものか」というお気持ちを残されていた為、就労移行支援へと訓練内容を変更して取り組みました。

就業・生活支援センターや障害者職業センターの支援者との連携のもと、前職場での実習を10日間行いました。清掃、バイタル入力、配茶準備、クリーニングの仕分け作業などを行い、仕事での課題とそれに対する工夫点や解決策を職場の方も一緒に探っていただきました。そして見事、職場復帰を果たされました。失語症で依然として言葉の出難さはあるものの、ガッツと根性のあるMさん。職場の方やご家族の協力を受けながらご活躍されることをお祈りしています。



バイタル入力



配茶準備



クリーニングの仕分け作業



「にじ」では、第3土曜日（10：00～12：15）に、家族教室を行っています。（上期・下期 全4回）内容は、障がいに関する講義と、ご家族の皆様同士でお話をする会です。次回は、平成31年3月16日（土）、「当事者からの話し」と「家族の集い」の内容で、実施します。1回のみ参加でも構いません。お気軽にご参加ください。資料のみの提供もできます。ぜひお気軽にお声かけください。（担当：山本、徳永、國武）

