

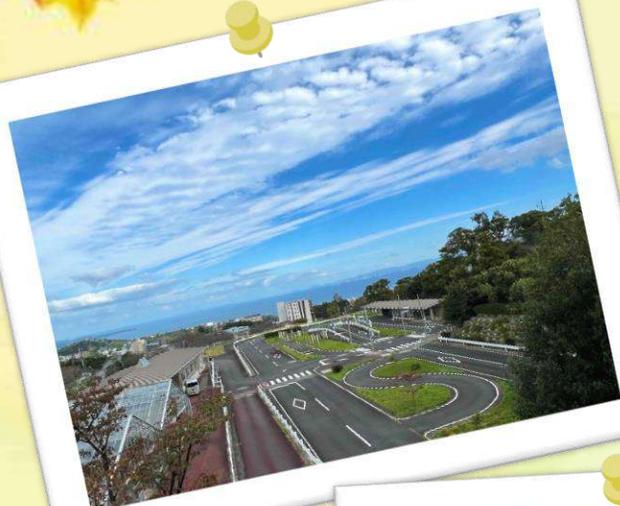
# にじだより

NIJIDAYORI

別府リハビリテーションセンター  
障害者支援施設にじ 広報誌

第19号

2022年10月



- ▶ スポーツ訓練のご紹介
- ▶ 卓球バレー大会
- ▶ にじ卒業生へのインタビュー

# にじの「スポーツ」訓練

にじでは体力やバランス、応用的な歩行能力、コミュニケーション能力の向上を目的にスポーツ訓練を週3回実施しております。

種目としては、バドミントン・フライングディスク・卓球・野球・風船バレー・ポッチャを週替わりで行います。麻痺のない方、車椅子の方、杖歩行の方、みなさん工夫しながら一緒に楽しく参加していただきます。



《バドミントン》



《フライングディスク》



## ・(利き手交換の訓練)

後遺症で利き手が麻痺されている方は、非利き手でプレーします。最初は皆さん苦勞されていますが、繰り返し練習することで上達していきます。

## ・(応用的な動作訓練)

方向転換や後ろに下がる動作は転倒に要注意！近くで見守ります。

## ・(コミュニケーション訓練)

チーム戦ですので、仲間と声を掛け合います。

## ・(視空間認知の訓練)

フライングディスクでは、自身と的の距離や上下左右の位置を正確に捉えようとする意識を高めます。上手く入ると気分がスカッとします！

運動によりセロトニンやエンドルフィンといわれる脳内ホルモンが分泌されます。

セロトニンは精神の安定や直観力を上げるなど、脳を活発に働かせる鍵となり、特にストレスに対して効能があります。またエンドルフィンは免疫力向上やリラックス効果など、疲労解消効果を持っています。



多くの効果が期待できるスポーツ訓練。

創意工夫しながら生き生きと取り組まれる利用者様の姿に職員も元気をいただいております！



# 卓球バレー大会inにじ



## 《卓球バレーとは…》

卓球バレーとは、『バレーボール』と『卓球』を組み合わせたものというイメージしやすいでしょうか。6人制のバレーボールのルールを元に考案され、卓球台を使用します。椅子に座って、ピン球を転がし、3打以内に相手のコートに返すというゲームです。どなたでも、一緒に体を動かすことを楽しめるスポーツです！

10月4日、感染症対策を実施した上で、卓球バレー大会が開催されました！今回はその様子をご紹介します。

開会式では、参加者代表の利用者様が「日頃のストレスを今日この場で発散させることを誓います！ここにいる皆さん、とてつもない壁に直面していますが、乗り越えられない壁はない！みんなで頑張りましょう！」と宣誓されました。

いざ試合！4チーム総当たり戦。計3試合行い、順位を決定しました。順位ごとに景品の準備をしており、みなさまより一層闘志を燃やされました。



ずっと試合ばかりじゃ疲れてしまいますよね。試合間には、お茶やコーヒーなどを飲みながら談笑され、笑顔が多く見られていました。



閉会後は、順位関係なく、お互いを称えあう姿が見られました。利用者様より「毎月開催してほしい」「こんな企画をしてくれてありがとうございました。楽しすぎました」とスタッフにとって嬉しい声が多く聞かれました。利用者様にとって、交流の場、気分転換に繋がる楽しいイベントとなりました。

# にじ卒業生インタビュー

3年前のある朝、両腕のしびれを感じ、夕方には両手足に脱力感、そして歩行困難になりました。診断は「ギランバレー」。寝たきりの状態から懸命にリハビリを続け、身の回りのことは自身で出来るようになりましたが、さらに職場復帰を目標に「にじ」に入所されました。



## 地域生活はどうか？

すべてが大変でした。入所中の市内への外出で感じたことは、別府は障害者が多く市民も慣れている気がします。近くを走りまわる子どもを注意してくれたり、エレベーターのボタンを押してくれたり、さりげなく道をあけてくれたり…地元では、街中で障害者を見かけることが少ないように感じます。困ったことはこちらからお願いするなど、自分自身が慣れていかないといけないなと思っています。

## 役に立った訓練は？

規則正しい生活リズムをつけられたことが一番ためになりました。また朝の洗顔、髭剃り、身支度を習慣化できたことは地域で生活する上で役に立ったと思います。

## 復職の相談

実は辞めようかギリギリまで悩みましたが、他利用者やスタッフに相談し「続けた方がいい」と背中を押してくれたことは感謝しています。

## 3年ぶりの初出勤！

初日は本当にドキドキでした。今は2時間勤務で、メールチェックなどパソコン作業に慣れるところから始めています。給料明細をもらった時に社会復帰した！と実感しました。

## 職場への感謝

復職に至ったのは上司のおかげです。自分のペースでいいと言ってくれていますが、出勤日数や就業時間を増やしていきたいと思っています。



ご相談・ご質問  
お待ちしております！  
入所担当：小野

## 【にじ入所の対象となる方】

社会復帰を目標とされる回復期リハビリテーション病棟を退院された方や地域で生活されている方で

- 18～65歳くらいまでの方
- おおむねトイレが自立されている方
- 常時医療行為が必要のない方
- 集団生活ができる方
- 障害者手帳をお持ちの方、または申請予定の方  
(手帳をお持ちでない方もお気軽にお問合せください)

