

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28号2025年1月

あけまして
おめでとう
にじだより



今月号のもくじ

- ▶ 年賀状（絵手紙）
- ▶ 糖尿病予防教室
- ▶ 外出レク（道の駅/海地獄）
- ▶ 卒業生インタビュー



（絵手紙で年賀状を書く様子）



糖尿病教室を開催しました！



健康的な地域生活のため、糖尿病がある利用者の方を対象に、糖尿病の概要や注意点、運動療法、そして食事療法について学ぶ「糖尿病予防教室」を定期的で開催しています。



管理栄養士より糖尿病の基本的な知識と注意点について説明しています。糖尿病は血糖値が高くなる病気であり、適切な管理が必要です。みなさんには、血糖値をコントロールするために日常生活で注意することや、定期的な血液検査による数値（ヘモグロビンA1cなど）の変化を知ることの大切さをお伝えしています。



食事療法

管理栄養士がカロリー計算して、みなさんに提供しているご飯の量を目測で茶碗に盛っていただきました。計量器で確認すると、思いのほか多くよそっている方もいらっしゃり、改めてご飯の量を意識する機会となりました。

自分のご飯の適量を知り食事バランスを考えながら食事を摂る大切さを確認しました。



運動療法

運動の重要性についてもお伝えしています。運動は、血糖値のコントロールに役立つだけでなく、全身の健康を維持するためにも重要です。

ご自宅に戻ってから取り入れやすい、段昇降運動やスクワット、足の体操といった簡単な運動方法を紹介し実際にやってみました。



最後に、参加者から「食事や間食を気をつけて再発を予防したい」との感想が聞かれました。今回の教室を通じて、みなさんが糖尿病の管理に対する理解を深めるとともに、日常生活において実際に役立てていただきたいと思います。

観光地へのお出かけしました！



地域生活を目指す利用者の方にとって、余暇の充実や楽しみを持つということは大切なことの一つです。退所後の余暇活動のイメージ作りとして道の駅「たのうらら」と「海地獄」への外出を企画しました。



～道の駅（たのうらら）～

店内には多くの食品が置いてあり、利用者みなさんは嬉しそうにお買い物。昼食に人気店のパンやお弁当を買い求めていました。施設の食事では食べる機会がない海鮮丼をじっくり吟味される方もいました。

2階には海を見渡せるテラスがあったり、ストリートピアノを弾く男性がいらしゃったりと、日頃とは違った空間と時間を過ごされました。



～海地獄～

参加者の中には県外の方もいて、初めての“地獄”にわくわくドキドキしながら記念撮影をおこないました。



温泉の噴気で、足元が濡れていたため慎重に移動しました。



近くには足湯もあり癒されました。

今回の外出訓練が、退所後の余暇時間の一助になりますように…



卒業生インタビュー



約2年前に発病され、左片麻痺と構音障害が残ったKさん。
当センターでの入院、リハビリ期間の後、一人暮らしと就職を目標に「障害者支援施設にじ」へ入所されました。

約1年間の施設での訓練期間を終え、この春、当センターへ入職されました。就労移行支援を中心に、訓練の準備や施設管理など、多岐にわたりお仕事をされています。
実社会に出て約10か月、現在のご様子を伺いました。

Q1. 「にじ」での仕事はどのようなですか？

A1. 当初は時短で働いていましたが、余裕がでてきたので今はフルタイムです。生活リズムも安定していて、自分には丁度良いと感じています。

Q2. 休日はどうされていますか？

A2. 別府駅周辺に出かけたりしています。
ラーメンを食べたり(小声)…雨の日は家にいますね。

Q3. 食事や家事はどうされていますか？

A3. 基本自炊です。フルタイムになってランチが増えましたが、料理は好きです。
にじ退所時に、釘付きまな板を作って頂いたのが便利です。でも、けがをしたら片手で治療できないので、注意して使っています。

Q4. 「にじ」の訓練や生活を振り返っていかがですか？

A4. 規則正しい生活が身に付いたことは良かったです。今も続いています。

Q5. 今後の抱負があれば教えてください

A5. 自分の経験を利用者さんに伝えながら、働ける期間は悔いのないようにしたいと思います。



的確な訓練の指示出しをして作業を円滑に進めてくれているKさん。
にじ卒業生としての経験を利用者の方へ伝えたり、時には温かくユーモアのある声かけで心理的サポートもしてくださっています。これからもよろしくお願いします！



【にじ入所の対象となる方】

- 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)

ご相談・ご質問を
お待ちしております！
入所担当：小野

