

はりの種 Re-NK 通信

活動報告(適応訓練 事例紹介)

福祉用具業者ナガヨシ(株)さんとのコラボ事業「福祉用具導入後の適応訓練」についての報告をさせていただきます。まず適応訓練とは、ナガヨシ(株)さんで福祉用具の購入や貸与もしくは住宅改修を行った際に、Re-NKが無料で4回まで介入し、福祉用具がしっかりと適応しているか、他に良い方法はないか、使い方は間違っていないかなどの評価・訓練を受ける事ができる新しいサービスです。

今回はその中でも、非常に頭を悩ませて何とか解決できたケースをご紹介します。

自動車の乗り降りに関して、一度はご検討された事がある方は多いと思います。今回、奥様が主介護者で、ご本人は重度の認知症があり、起立する能力はあるものの覚醒状態によって従命動作が難しく、病院受診の際などは自家用車の乗り降りが非常に大変との事でした。福祉タクシーの利用や福祉車両の購入・改造はなるべく避けたいとの意向でした。

車いすからトランスファーボードを使って座位移乗する方法を試してみようと思いましたが、車の座席が高く難しかったです。他にも、ナガヨシ(株)さんと色々試行錯誤しましたが、なかなか良い方法が思い付かず、結果右のような方法で何とか今までよりも負担少なく行う事ができました。

決して最善の方法ではないと思いますが、少しでも日常の問題を解決する提案が4回の中で行えるように努力していきます。何か他に良い案をお持ちの方はご連絡ください♪



座席と高さを合わせる為に踏み台を設置し、トランスファーボードで座位移乗

リハビリコラム

やってみよう！骨盤底筋運動

Re-NKでは、コンチネンスリーダーの資格を有した職員が、排泄に関する相談や指導も行なう事ができます。特にくしゃみなどで少し出てしまう腹圧性尿失禁(以下に尿失禁の4つのタイプを記載)では、リハビリの中で骨盤底筋を鍛える事により改善が期待されます。腹圧性尿失禁にお困りの方がいらっしゃいましたら、簡単にできる運動をご紹介しますので参考にさせていただきます。

【尿失禁の4つのタイプ】

- 腹圧性尿失禁 (腹圧がかかった時、くしゃみなどで少し出てしまう)
- 切迫性尿失禁 (尿意切迫感・過活動膀胱、勢いよく漏れる)
- 溢流性尿失禁 (残尿がある事が原因、気付かない内にジワーっと漏れる)
- 機能性尿失禁 (膀胱・尿道機能は問題なく、認知機能や身体機能が原因)

鍛え方

肛門・尿道・膣を締めます！

【締めた時のイメージ】

おならが出そうな時、止める感覚
女性は膣を、男性は陰茎を持ち上げるイメージ
尻尾が生えて、その尻尾を股の下から前に巻き込むような感覚
お尻の穴から空気を吸うイメージ

収縮のイメージが付いたらやってみましょう



正しい収縮が得られるのは寝た状態ですが、どの姿勢でも良いです。

速筋
「締める」⇔「緩める」を5回ほど繰り返して下さい



遅筋
ギュッと締め続けて5秒間キープしてゆっくりと緩めるを3回します



まずはお気軽にご連絡ください

☎ 090-5087-3813

人と人、人とまち、人と作業を繋げる。

別府市リハビリリンク

🔍 検索

