vol. 令和2年7月号



けせらには専属の PT (理学療法士) と OT (作業療法士) が在籍しています。

こちら2つの専門職は似ているようで 全く違うスペシャリストなのです☆

PT(理学療法士)…賓來 哲彦

理学療法士は、立ち上がる、起き上がる、歩く、寝返るなど、日常生活を送るうえで基 本となる体の動作のリハビリテーションを行います。関節や筋肉が硬くならないように運 動療法を行いつつ、「健康を維持する」「悪化を予防する」事などを目的として、体幹、下 肢に特化したリハビリを実施し、今の力でより安全、安楽に動ける方法を考えます。 また、福祉用具やご自宅内での安全な移動手段を考え、生活環境を整えることで、より 快適な生活方法のアドバイスなどもさせていただいています。



OT(作業療法士)…三藤 雄介

作業療法では、食べたり、入浴したり、買い物したり、料理したり、お気に入りの喫茶 店でお茶したり、仕事したり等々、人の日常生活に関わるすべての諸活動を「作業」と呼 んでいます。作業療法士はその「作業」に焦点を当て、疾病や障害によりできなくなった 作業の再獲得もしくは新たな作業を獲得する過程をご本人・ご家族・多職種と連携し、リ ハビリ技術を用い心身機能や環境面へ働きかけます。対象は脳卒中後遺症(麻痺や高 次脳機能障害)、整形外科疾患、難病、呼吸・循環器疾患等の内部疾患、がん、認知 症、精神疾患、発達障害など様々です。

私はリハビリ病院、デイサービス、訪問リハ・在宅診療補助業務の経験を経て現在け せらで働いております。「作業」の価値観は人それぞれであり、まずは対象の方の大事 にしている「作業」について一緒にお話するところから始めたいと思っております。

ート会議を

*、*ています。



まだまだコロナを考える!

す。 東京では連っ は上が過ぎよう 以上が過ぎよう してください。
は東子防のため、
感染予防のため、
を染予防のため、
は、7月9日には 面には2001

を超す

確況え染

認でま者

月

•3 密は避ける

咳の人に近づかない







- 手洗い
- * 固形石鹸は泡立てないと 効果なし!
- * 手の平、手の甲、それぞれ の指と、指の間、 爪周辺、 手首、全部洗うと30秒☆
- アルコール消毒は刷り込むよう に塗って、自然乾燥してくださ い!ハンカチで拭いては効果 ありません。



- 外出の際はマスク装着
- 会話はマスク着用で1メートル離れて





事務所のパ

- ・帰宅時、食事前にうがいをする
- ・睡眠時間を確保して、 免疫力を UP してください☆



健康コラム

ストレス反応とは?

看護師 阿部 貴子

ストレスをそのままにしていませんか?

そもそもみなさんが日常的に感じるストレスとはどのようなものでしょうか?現代社会では、幼い子どもから大人まで、誰もがさまざまなストレスを感じながら生活しています。ストレスには、その人を取り巻く外的要因や、その人自身の内にある要因が複雑に絡み合っています。個人差はありますが、職場や家族関係、対人関係あるいは、季節の変化や性格、物事の考え方や受け止め方などがストレスの正体です。

ストレスの正体とは・・・







職場環境生活関係対人関係

生活のリズム 季節の変化 寒さや暑さ 地震や災害 騒音や気圧

病気 体質の変化 性格傾向 物事の 受け止め方

ストレス反応はどんなもの?

身体的ストレス反応

不眠または睡眠過多食欲不振または過食

動悸 高血圧 頭痛

下痢や便秘 など



ストレス反応を感じたら・・・

ストレス(自分)を知る

適切な対処

つまり、ストレスをなくすのではなく、できるだけ多様な対処方法を、あらかじめたくさん身につけておくことです。自分の手持ちの対処方法のレパートリーがたくさんあれば、さまざまなストレスに対して、適切に対処方法を選び、実施することで、そのストレスを乗り切ることができます。

「ストレス 反応です。状況が改善されたり、ストレス反応に対処できたりすれば、特に問題はありませんが、 ストレス反応が悪化したり、慢性化したりすると、心身に何らかの症状が生じたり、仕事や生活での活動 に支障をきたしたりするなど、さまざまな問題が生じます。残念ながらストレスはなくなることがありません私たちに必要なのは、自分のストレスについてよく知り、適切な対処法。を実践することで、 ストレスと上手につきあっていくことなのです。

ストレスは、私たちの心や身体はさまざまな反応を起こします。それが

自分にあった対処方法を見つける

適度な運動 ヨガやストレッチ



趣味や気晴らし

コミュニケーションや相談

『ひまわりママ』も コロナ対策をして、時間短縮の中で再開しました。

皆さん個人用の フェイスシールドと マスクを着用

大きな声は出せ ないけれど 気持ちで応援☆



後ろのドアは 開け放して 換気も OK!



は、ウイルスがついている可能性があります。 使用済みのマスクやティッシュには、ウイルスがついている可能性があります。 使い終わったマスクやティッシュには、ウイルスがついている可能性があります。 を関してから指定袋に入れて捨ててください。 また、使用済みのマスクや鼻をかんだティッシュ等は、ビニール袋に入れ、口を縛ってで捨て大れ、口を縛ってた捨て大れております。

ひきわりママ、よろず相談 再開しました☆

第1・4月曜日には、ひまわりママで 「よろず相談」を行っています。健康相 談はもちろん、お気軽にお越しください。 「ちょっと気になることがあるけど相談 するほどの事かしら?」

小さな疑問や、お悩みも どうぞご相談ください。 看護師 阿部 智子が 担当いたします。



本郷居場所づくり 運営委員会

Re なでしこ元町

会場をご利用になりたい方は、 個人・団体を問わず、お気軽に ご連絡下さい。

2 03-5840-6871



株式会社けせらでは

訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所の三つの部門で利用者様のご希望に添えるように様々な活動

を行っております。 まずはお気軽に お電話でご相談 ください。



株式会社 けせら

URL: http://houkankesera.net TEL&FAX: 03 - 3815 - 1170

営業時間: 平日 8:45~17:45 2020 年 7 月発行 発行元:株式会社けせら広報部