

あなたを想う、プロになる

# リニエ

おたより

2023

7月

JULY

豆知識

夏バテを正しく  
予防しましょう!

PhotoTime

W様 (80代女性)

ご利用者とともに

# 生涯、物書きで 在り続けるために

リニエ訪問看護ステーション住之江 理学療法士 並木



# 生涯、 物書きで在り続けるために

リエ訪問看護ステーション住之江 理学療法士 並木  
なみき



言葉を発することが  
難しく、トーキングエイドを使いながら  
その時の気持ちや状況を伝えてくださる。

## 自立を目指す F様の生活

F様は脳性麻痺により両手足、首、体幹の不随意運動が生じています。全身の緊張のコントロールが上手くできず、身体を動かすにも多くの体力を必要とします。コミュニケーションは主に、50音のボタンを押して文章を入力できるトーキングエイドを用い、短い問いかけであれば「はい」「いいえ」を示すと選んで教えてくださいます。

もともと施設で共同生活で自立を目標とされ、現

在はヘルパーさんの協力のもと、一人暮らしをなさっています。不随意運動による生活のしづらさはありませんが、むせることを防ぐために姿勢を変えたり、一人で動くときの転倒を防ぐ策を一緒に考えたりしてF様が生活しやすいように都度調整しています。

## 長年の執筆活動と 取材旅行への意気込み

F様は、長年、小説などの執筆活動をされています。

我慢できる方法がないかと様々な質問をいただき、F様ができる範囲での自主トレーニングや対処方法をお伝えしました。直前には「この状態で行っても大丈夫なのかな」という不安をこぼされましたが、下調べをするF様の姿に取材に向けた強い意欲を感じ、無事に行ってきたほしいと願っていました。

## 取材を続け、生き生きと 頑張ることを目指して

昨年10月下旬に神奈川県相模原市に出発。姿勢を保ちながらの電車移動でしたが腰や背中が痛みがひどくなることはありませんでした。帰ってこられたF様からは取材の話をたくさんお聞きし、まとめた資料も見せていただきました。

この取材旅行をきっかけに「生涯取材に行けるように、もっと体力をつけて頑張っていきたい」というお言



葉を聞く回数が増えています。現在は、体力をつけるために必要なことやリハビリでの運動量を増やすことを目標に、アドバイスや生活環境の調整をさせていただいています。

F様のお姿を見てみると、より前向きになれ、目標を持つ大切さを感じ、一つのことに取り組む意欲に刺激をもらいます。今後もF様が頑張り続ける姿に寄り添えるよう努めていきたいと思えます。

(理学療法士 並木)

看護  
リハビリ  
豆 知 識

# 夏バテを正しく 予防しましょう!



作業療法士 大島  
おおしま



看護師 小松  
こまつ

## 夏バテとは

医学用語はありません。夏の暑さに身体がバテることを略して「夏バテ」という通称になっています。

## 夏バテの仕組み

人間の身体には外の環境に対して体内の環境を一定に保とうとする機能があります。しかし、脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどによりその機能が弱まることで夏バテが起きます。

## 良いと思っている夏バテ対策が、実は間違っていた…ということもあるのです!

### 実は!NG

×冷たい食材やのど越しの良い物を食べる。

➡胃の消化機能が低下してしまいます。

×水分摂取でコーヒーや緑茶を飲む。

➡カフェインの作用で、尿の量が増えて脱水になってしまいます。

×熱中症にならないようクーラーの温度を下げる。

➡部屋の中と外の温度差で自律神経が乱れてしまいます。



### OK

○温かい食べ物や塩気のあるものを食べる。

➡胃の消化機能を高め、水分の吸収を促します。

○常温の水を飲む。

➡急激な体温の低下を防ぐことができます。

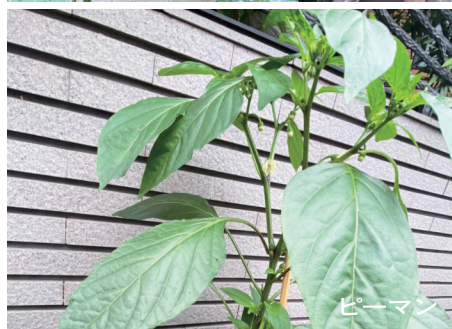
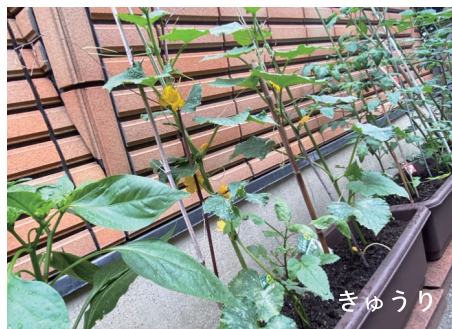
○空調温度を26～28℃に設定する。

➡体温の急激な上昇や低下を起こさないことで自律神経を保つ。



PhotoTime  
フォトタイム

……▶ 大阪市住之江区 W様(80代女性)



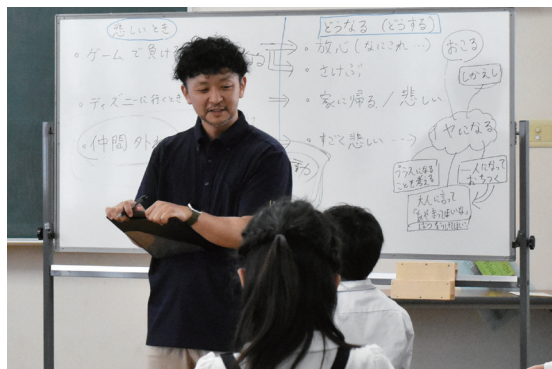
昔は屋上一面で家庭菜園をなさっていたW様。現在も菜園への情熱の炎は消えておらず、ご自身でプランターを購入され、野菜の栽培を再開しました。この夏、実るのが楽しみです。

担当：理学療法士 齋藤  
さいとう



# 西天満小学校にて「障がいて何？」を伝える特別授業を行いました。

株式会社リニエール 共同広報推進室 新井 沙樹



令和5年5月16日、リニエールグループの工訪問看護ステーションの理学療法士 岩瀬が西天満小学校(大阪市北区)の4年生約60名に向けて、「障がいて何？」というテーマで特別授業を行いました。子どもたちにとって、障がいのあるお子さんとの関わりが当たり前になっていても改

めて障がいについて学ぶ場が少ないことから、みんなと一緒に考える機会になってほしいという先生方の思いがあつたそうです。初めは「障がい」という言葉だけが浮かんでいたように見えた子どもたちですが、岩瀬が「僕が今、緊張で逃げ出したいと思っても、みんなが出入口を防いで逃げられないようにすると、これが僕にとって障がいになるのです」と例を出すと、子どもたちは「それも障がいなのか」と一斉にハツとした表情になり、瞬く間に自分の身近な出来事を感じられたようでした。脳の働きや日々生じる感情、行動などを問いかけると、次々に手が挙がり、みんな一生

懸命に考えてくれました。「障がいとは特別なことではなく、目的や目標を成し遂げようとするときに生じる妨げで、みんなの生活でも起きています。みんなが感じる、嬉しい・悔しい気持ちと同様に、障がいのあるお子さんも色々な感情が生まれ、伝えるのが少し難しいだけなのです。」そう投げかけながらも、「子ども同士の方がきつと、分かり合えている部分も多いと思う」と岩瀬は話します。一緒に過ごすことで互いの緊張がほぐれ、仲が深まる子どもたちの力を信じ、今後も見守っていききたいものです。



特別授業の様子は  
こちらから詳しく  
ご覧いただけます



皆さま、こんにちは。「リニエール」へと名称を変更し、早くも3ヶ月が経ちました。まだまだ耳慣れないかもしれませんが、一本の線のように続く皆さまの人生に寄り添う存在として、「リニエール」に馴染んでいただければ幸いです。さて、今回のメイン記事では、執筆活動をなさっているF様にお話を伺いました。F様の状態では同じ姿勢を保つこともかなりの体力を要しますが、朝からパソコンに向き合っている日も多いそうで、物語のイメージを膨らませることへの並々ならぬ熱意や、ご自身でやりたいことを叶えていく力強さが感じられました。「生涯、物書きであり続ける」というF様らしい人生を応援し、ともに歩いていくリニエールグループでありたいと思います。



リニエールグループ広報  
新井

・・・リニエールおたよりへのご意見、ご感想はこちら・・・

リニエールおたよりは皆さまとともにつくる広報紙を目指しています。ご意見、ご感想などございましたら、郵送・メール FAX・スタッフへのご伝言など、様々な方法でお待ちしております。

【リニエールグループ広報】 メールアドレス:pr@linie-group.jp FAX:06-6684-8906

