

株式会社リニエR 通信

# かみひこうき



## ベニテングタケ姫と猫

初夏から秋が生え時の紅天狗茸。  
ヨーロッパでは幸福をもたらすキノコとしてみかけたらラッキーっと愛されています。  
あたたかくみまもってほしくて姫に。かわいいけど毒キノコなんだよ。



絵: miko猫さま



Linie



<https://linie-group.jp>

# 医療的ケア児のための リニエ療育キャンプ in 軽井沢



企画責任者  
看護師：澤村 清美

## プロジェクトをやろうと思った理由

"この子が生まれる前は、キャンプにもよく行ってたんですが... もう行けないかな"

医療的ケア児とそのご家族は、日常生活にどうしても制限がかかってしまいます。リスクを恐れるあまり行きたい場所に行けない、ということも多いのではないのでしょうか。医療的ケア児にも色んな経験をしてもらいその成長する姿をご両親と分かち合いたい、同時に、日々介護しておられるご両親にも、たまには時間を気にせずゆったりと過ごしてもらいたい、そういう想いがあり企画しました。天候不良と重なり計画通りとはなりませんでした、それでも私達で考えられる限りのイベントを行って、子どもたちの最高の笑顔を見ることが出来ました。その笑顔は小さなアルバムにしてご両親にお渡ししています。お母様からも、『ケアの時間を気にしないでゆっくり出来ました』『子どもも私達にとってもいい思い出になりました、ありがとうございます』とお声をいただけて、感無量です。



2023.9.8(金)-9(土)に軽井沢にて「医療的ケア児のリニエ療育キャンプin軽井沢」を行いました! 医療的ケアのあるお子さん3名と一緒にリニエのスタッフ15名が支援をして療育キャンプを行いました。当日は台風13号の影響により大きく天候が荒れましたが、臨機応変に室内のアクティビティに切り替えて楽しい時間を過ごすことができました。



雨の合間をぬって屋外へ散歩に行きました。軽井沢の緑と雨上がりの空気は最高に気持ち良かったです。



二日目は外にタープを張ってビニールシートを敷いて遊びました。みんな笑顔も沢山見えて楽しそうです。



摂食・嚥下を専門に行っている看護師が色々工夫してご飯を作っていました!



@linie\_camp



Instagram 作りました!  
フォローお願いします。



## 睡眠の質を改善する①

# 『寝室の環境を整える』

精神科サービス推進室 扇 浩幸（作業療法士／公認心理師／相談支援専門員）

みなさん、こんにちは。本号から数回に渡り記事を担当いたします、作業療法士/公認心理師の扇です。私は精神疾患をお持ちの方への地域支援を専門にこれまで仕事を行ってきました。精神疾患の方への支援は、精神疾患をお持ちの方以外にも役立つ生活の知識がたくさんあります。そんな支援技法の一部を記事の中でご紹介したいと思います。第1回は、睡眠における工夫についてお伝えします。睡眠により休養が取れていないと感じる人は、日本人のなんと約2割とされています。睡眠の質は日中の活動にも影響します。質を改善するために寝室環境を見直してみましょう。

Point!

### ① 光

床に就く2~3時間前には、やや暗めの照明、暖色系（オレンジ色）の光の下で過ごし、テレビやスマートフォンの使用は出来るだけ控えましょう。睡眠中の室内は薄暗く、ものの形がうっすらとわかる程度の明るさが良いとされています。真っ暗にすることは心理的な不安を感じるため、豆電球や暗めの間接照明程度の明るさは保ちましょう。

Point!

### ② 温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。掛け布団や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



Point!

### ③ 音

騒音は眠りを妨げるので、できるだけ静かな環境で眠りましょう。しかし、全くの無音は光と同様、不安になるため、落ち着いた音楽などをかけると寝付きがよくなります。

【参考文献】厚生労働省；健康づくりのための睡眠指針；2014

## 睡眠に関する助言の実例

30代女性 境界性人格障害

**当初の状態：**不眠に関する訴えが強く、寝つきが悪い、途中起きてしまう、悪夢を見るなどの症状が見られた。寝る直前まで、SNS等を見るためスマホをいじっていた。

**助言内容：**スマホの利用時間を把握し、スマホを手放す時間を決めた。当初は1日15時間近く開いている状態だった。お風呂につかるのは、いやだということだったため、熱めのシャワーを浴びることを提案した。日中の活動量を増やし、体を疲れさせることを提案した。

**最近の状態：**不安定さはあるものの、以前よりは睡眠時間が延び、悪夢を見る頻度が減っている。



## 宮城県名取市に 訪問看護ステーションを開設いたします！

### リエ訪問看護ステーション名取

令和5(2023)年冬、宮城県名取市に『リエ訪問看護ステーション名取』を開設いたします。東北地方では青森県に開設した『リエ訪問看護ステーション青森青葉』に続き、2ヶ所目の訪問看護ステーションになります。

#### 新たなリエを紡ぐ

『リエ訪問看護ステーション名取』責任者の佐藤と申します。私は11年前に上京して弊社に入職しました。訪問リハビリを行いながら事業所の所長として運営やスタッフ教育等にも携わってきました。これまで、震災後に東北の街が復興していく矢先で上京してしまった事がどこか心残りではありました。この度、生まれ育った東北に戻り、地域の資源として『リエ訪問看護ステーション名取』を開設するという貴重な機会を頂けた事を大変嬉しく思っています。

#### 地域に必要とされる サービスを提供していきたい

『リエ訪問看護ステーション名取』は、看護師と療法士が協同し、地域の皆様と連携・協力しながら、利用者様お一人おひとりに最適なサービスを行い、在宅生活を支援していく事が使命です。そして、年齢や障がいの重さにかかわらず、誰もが「自分らしい人生を歩むことができる地域」をつくるために、これまでの価値観に囚われずあらゆる世代の多様なニーズにお応えできるサービスを創り上げたいと思っています。



責任者: 佐藤 (理学療法士)



JR 名取駅

#### 令和5(2023)年冬 開設予定

#### リエ訪問看護ステーション名取

〒981-1231  
宮城県名取市手倉田字八幡152-1  
セジュール八幡Ⅲ 102

電話: 022-724-7295  
FAX: 022-724-7296



求人情報はこちら

