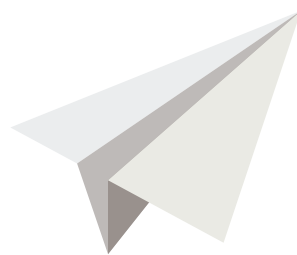
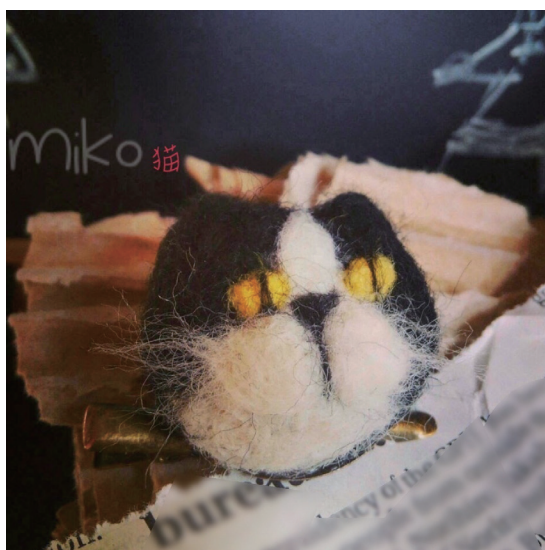


株式会社リニエR 通信

かみひこうき



＼ ご利用者の作品を紹介します ＼



工芸品

ツツン、プスプスもリハビリ

ペンネーム：miko猫さま

売り物でなく自作として訪看と一緒に作業してくれる
きっかけになった羊毛フェルトでつくった猫。
誰かがみてくれるとまた何かつくってみようと思えるものです。

イラスト

熱帯／珊瑚礁

ペンネーム：だんご研究員さま

4年前に病いと向き合う中で、
自分が少しでも
社会に役立つことをしようと思い、
食べると笑顔になる架空のダンゴ
「笑顔ダンゴ」を研究することを
ブログで始め、イラストと文で
「大人の絵本」を目指してきました。



Linie

<https://linie-group.jp>



睡眠の質を改善する③

『入眠儀式を取り入れてみよう』

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)

睡眠コラムは今回が最後です。今回は、「入眠儀式」というテーマでお話ししようと思います。入眠儀式とは、「これをすれば眠れる」というおまじないのような習慣のことです。「入眠儀式を行えば、自分のおやすみスイッチを入れることができる」と、無条件に脳に意識付けさせることがポイントです。毎日することなので、簡単で続けやすいものを選択して行うことがおすすめです。

漸進的筋弛緩法

筋肉に力を入れたり緩めたりすることでリラックスした状態を作る簡単な運動です。紙面の都合もあるので1つだけ紹介します。



仰向けになり、手はこぶしを握って、つま先は天井に向いている状態に。全身に力をいれて、そのまま5秒間キープします。



5秒経過したら、息を吐きながら全身の力を抜いていきます。その後脱力した状態を15秒間キープします。これを3～5回繰り返します。

マインドフルネス瞑想

「今、ここ」に注意を向け、外部の刺激や、過去・未来の心配から離れることを目指します。呼吸や感覚に意識を向け、心を静めましょう。今は色々なアプリも出ているのでそうしたものを活用するのもおすすめです。



手軽なアロマを活用する



アロマは、寝る前のリラックスタイムに最適です。嗅覚は脳とダイレクトに結びついているので、アロマの効果を活用すると質の良い睡眠につながります。

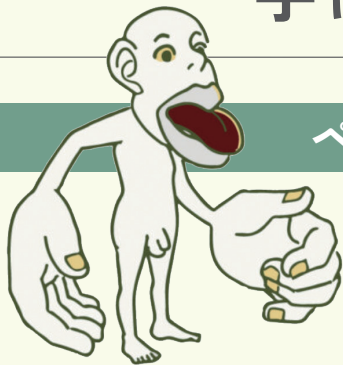
読書タイム

読書は心を落ち着かせます。お気に入りの本を読みながら眠りに落ちるのは心地よいものです。私は好きな本というより、あえて難しい本を読みながら、寝落ちしています。皆さんのおすすめの一冊もあれば教えてください。





ペンフィールドの『脳の中の小人』



このイラストは『ペンフィールドの脳の中の小人』
『ホムンクルス』と言われているのです。
妖怪？宇宙人？人のような、人でないような…？
なんでこんなに手が大きいのでしょうか？

実はこれは脳科学者のペンフィールドという人が考えた、『人間の体のそれぞれの部位に対応する脳の割合を示した人形』です。脳には、運動を司る部位、記憶を司る部位、感覚を感じとる部位などなど、それぞれ役割があります。この人形、手が足の何倍もある大きさですね。

ということは、脳の中では手を司る領域が非常に大きいということになります。私たちの日々の生活は、脳のあらゆる部位を働かせることで成り立っています。自分の意図を行為として実現するには手が必要です。だからこそ、「手は第二の脳」と言われているのです。

手から学ぶことの大切さがあり、手には様々な役割があります。例えば、お風呂のお湯の熱さを確かめるとき、湯船に手を入れます。煮込み料理を作る時に、箸を使って柔らかさを確認することもあります。相手に何かを知らせようとするとき、手を大きく振ります。手で気持ちを表現することもできます。ほんの50年前までは、高度な医療機器はなく、触診で診断していました。現在社会が、文化、文明にあふれているのは、人間が手を自由に、器用に使ってきたからです。これだけの役割があるのですから、手を大切にしたいですね。



シューレへのお問合せはこちらから、[リニエシューレ公式サイト](#)→



西原先生からのお役立ち情報

中目黒診療所(内科・循環器内科) 院長 西原 崇創

ペットとの時間は
認知症予防になっているかもしれません

日本は今、ペットブームとされ、イヌやネコがご自宅にいる方はとても多いと思います。我が家も10年近く飼っているイヌがいますが、仕事から帰った後や、休日一緒に過ごすとても気持ちが満たされるのを実感します。朝晩の散歩、食事、トイレ、時にシャワーを一緒に浴びたり、自身のこと以上に一緒にいる時間を大切にしている方も多いと思います。そんな『大切な家族』との時間が認知症予防になるなんて、想像したことはありませんか？

最近発表された報告では日本の高齢者(65歳以上)の中でイヌを飼っている人は、飼っていない人に比べ、認知症発症の危険性が約40%程度低いことが示されま

した。ただし、興味深いことにネコを飼っているかどうかは認知症発症の程度に影響がないことが示されました。イヌの世話はネコよりも比較的手がかかるので、日々のメリハリ、社会的つながりが維持されることなどが認知症発症に抑制的に効いていたことが考えられます。

日々の癒しだけでなく、認知症を予防している可能性もあるなんて、太古の昔から続くイヌとヒトとのつながりはいろいろな意味で切っても切れないものなのかもしれません。運動不足の私も健康のために『イヌに散歩に連れて行ってもらっている』という考えのほうが正しいかもしれませんね。

引用文献 Prev Med Rep. 2023 Oct 7;36:102465.





リニエ訪問看護ステーションあいら 『サテライト霧島』開設のご挨拶

所長 寺田 弘貴

2022年5月1日に九州地方でグループ初となる訪問看護ステーション「リニエ訪問看護ステーションあいら」（鹿児島県）（旧：かごしまリハビリ訪問看護ステーション）が開設され、地域に根差した支援に尽力してまいりました。様々な関係機関の方々と連携を取らせていただく中で、支援を必要とする方々の声に、もっと寄り添いたいという思いから、この度、2023年12月に霧島市隼人町にサテライト事業所を開設致しました。始良市を中心としたエリアから更に拡大し、遠方のご利用者への緊急時の対応が可能になると共に、訪問看護で地域に貢献するという輪を拡げられるよう邁進していきたいと思います。職員も現在、看護師7名（助産師1名）、療法士7名、事務員1名となっており霧島市在

住の職員も在籍しています始良市、霧島市とも地元・地域に対する思いのある職員です。誠心誠意、寄り添う支援を職員一同これからも心がけていきますので、今後とも「リニエ訪問看護ステーションあいら サテライト霧島」を宜しくお願い致します。

リニエ訪問看護ステーションあいら サテライト霧島

鹿児島県霧島市隼人町真孝1600-8
若葉ハイツ202号室

電話: 0995-73-4655

FAX: 0995-73-4656



リニエプラッツ山形が移転致しました！

所長 赤塚 郁奈

2022年4月、山形市内に山形県内2事業所目となる児童発達支援、放課後等デイサービス、保育所等訪問支援の事業所を開設しておりましたが、この2023年12月1日に事業所を移転致しました。同じ市内ではありますが、山形駅西口から徒歩5分程の場所になり、公共交通機関によるアクセスがよくなりました。すぐ近くには国指定史跡山形城跡「霞城公園」があり、駅の近くとはいえ四季折々の自然を感じることができます。また、その周りには山形市郷土館、山形県立博物館、山形美術館、最上義光歴史館など多くの文化施設もあります。このような環境の中でお子様方の成長のお手伝いをさせていただけることを、スタッフ一同嬉しく思っております。今後、さらに地域の皆様のお役に立てるよ

う、またお越しいただくお子様、ご家族の笑顔が増えるお手伝いができるよう、より一層精進してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願ひいたします。



リニエプラッツ山形

山形県山形市城南町1丁目15-17

電話: 023-673-9388

FAX: 023-673-9389

