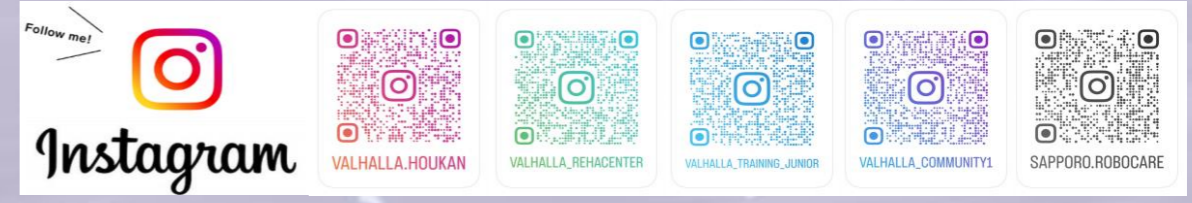


ヴァルハラ 2024年 NEWS 10月号



リハビリ特化型デイサービス ヴァルハラリハセンター

“デュアルタスク”トレーニングとは？

運動課題 + 認知課題 = デュアルタスク(二重課題)



デュアルタスクとは、身体を動かしながら、何かを考えるなど、複数課題を同時に実行することをいいます。例えば、「座って足踏み」しながら「昨晚の献立を思い出す」なんてことも立派なデュアルタスクです。

日常生活では「何か考えながら何か行動する」ことが多く、この複数課題を遂行する能力が低下することで転倒リスクが高まるといういくつかの研究※があります。

当デイサービスでは、要支援のご利用者様に『バランスコース』で、様々な“デュアルタスクトレーニング”を行っております！
また、どのご利用者様も、“脳トレコーナー”にたくさんのプリントを用意していますので、“足踏み”しながらや“指折り”しながら脳トレにチャレンジしてみましよう！



人気の脳トレコーナー！
漢字・計算・パズル
多くの種類を置いてます！



山口OT考案！
“バランス”+“迷路”の課題
ワイワイ楽しみながら
トレーニングしています

※Yamada M, Aoyama T, et al. JAGS, 2011 Lundin-Olsson L, et al. Lancet 349:617, 1997.

突然ですがクイズです！

バラバラの言葉を繋げて
言葉を二つ作りましょう

難易度1

カラ
ジ
ル
イ
ク

難易度2

にかや
きと
んく

Copyright © 2024 by Valhalla

ご利用体験募集中！

午後の部は、現在空き待ちとなっております。
10/9現在の情報のため変動しています。
体験などお気軽にお問合せください！

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前	△	△	介1名	介1名	介1名
午後	△	△	△	△	△

介:介護の利用者様 支:支援のご利用者様 △:空き待ち (10/9現在)

ヴァルハラ相談室てとて

札幌市には障がい者「委託相談支援事業所」と「指定特定相談支援事業所」の2種類の相談支援事業所があります。「ヴァルハラ相談室てとて」は「指定特定相談支援事業所」となっており、主に障がい福祉サービスを利用するにあたってのサービス等利用計画を作成する事業所です。

相談はご本人、ご家族、幼稚園、保育園、病院、保健師さん、学校、福祉サービス事業所などの関係機関からもあります。相談内容について、福祉サービスの利用について、家庭生活、病気のこと、虐待、権利擁護、金銭管理、住まいのことなど、様々な相談があります。

相談員の仕事は、サービス等利用計画を作成することはもちろんですが、ご本人、ご家族の持つニーズと環境を様々な職種の方と連携調整し、どんな人も幸せに生活できるようにお手伝いすることが大きな役割となっています。また、ご本人だけではなく、家族を理解し、生活をするにあたり何が必要なのかを一緒に考え福祉サービス等をコーディネートしながら、ご本人、ご家族にとってより良い環境の形を作り、良い社会を作っていくことが相談員(相談室)の役割です。

本の発刊について(近日)

起業からいままでしてきたことを1冊の本にしてください。と、2年前にお話があり、少しずつ書いてきました。医療機関を退職後、個人事業主からはじまり、現在に至るまでのことやこれから起業したい人向けに、自身の経験をもとに、書いています。



コラム Vol.2 <ビジョン トレーニングについて>

ビジョントレーニングは、視覚機能の改善を目的としたトレーニングで、視覚の認識力や調整力を高めるための様々なエクササイズや活動が含まれます。

一般的にスポーツパフォーマンスや学習能力の向上、視覚機能の問題の改善に役立ちます。

1. 追従性眼球運動: 動く物体をスムーズに追うための目の動きです。例えば、目で動くボールを追いかけるようなトレーニングが含まれ、スポーツ選手が瞬時に状況を把握するために役立ちます。
2. 跳躍性眼球運動: 視線を一点から別の一点へと素早く移す運動です。例えば、教科書の文字を目で追う動きや、読書中に視線を行間に移すなどの動作が含まれます。これにより、視覚情報の認識スピードと正確さが向上します。
3. 両眼視機能: 両目で同時に見て立体的に距離を把握する力で、深度や距離感の認識に関わります。スポーツや運転、物の配置などにおいて重要で、適切な両眼視機能がないと距離感覚に障害が出ることがあります。
4. 周辺視野: 視野の中心ではなく、端のほうで視認する力を高めるトレーニングです。これにより、視野が広がり、スポーツでは敵やボールの動きが見えやすくなります。
5. 調節力: 遠くから近くへ、またはその逆に、瞬時にピントを合わせる力を鍛えるトレーニングです。老眼予防や目の疲れの軽減に役立ち、長時間のPC作業にも有効です。
6. 動体視力: 動く対象物を鮮明に捉える能力で、特に球技などのスポーツで活用されます。動体視力を高めるためのトレーニングとして、お手玉や遠くを見つめながら動きを意識するトレーニングが挙げられます。

リハビリテーション主体の保育所等訪問支援 保育所等訪問支援 てとて

支援の様子 幼稚園・保育園編
現在は1歳から4歳のお子さんを支援しています。ひとりひとりのお子さんに合わせた支援を提供し、運動面、指先の運動、見る練習、人とのやりとりなどお子さんの興味関心のある題材、わらべうたや手遊びうた、ふれあい遊びやコロコロと落ちていくおもちゃ、音や光のおもちゃなどを用意し訪問しています。



～ヴァルハラ訪問看護ステーションより～

24時間緊急・看取り対応あり 年齢・疾患問わず
小児～高齢者まで幅広く対応!

Nrs (看護師)

この夏に新型コロナ感染者数が増加していました。今回は**新型コロナ罹患後症状(いわゆる後遺症)**についてです。スッキリ完治する方もいれば、後遺症に長期間悩まされている方もいらっしゃいます。

主な後遺症と言われる症状は、疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下などがあります。

現在、後遺症に特化した治療方法はなく、国内外で研究が進められています。一方で、罹患後症状の多くは、時間経過とともに改善することが多く、その過程で、各症状に応じた対症療法が行われることが一般的です。また、症状が改善せずに持続する場合には他の疾患による症状の可能性もありますので、コロナの後遺症だと決めつけず、かかりつけ医など医療機関へ受診しましょう。

また、札幌にもコロナ後遺症外来というものがあるのはご存知でしょうか？後遺症症状に合わせてコロナ後遺症外来を掲げている診療科を選択し受診することで、コロナ罹患後の不快症状が軽減、コントロールができると良いですね。お困りなことがあれば看護師にご相談ください。



川村 茜

ST (言語聴覚士)

今回は**ヒロカム**を紹介します。

ヒロカムは遷延性意識障害の娘を介護する父親が、「胃ろう」等により、経口による食事ができない方にも「口から少量でも食べること」の喜び、そして生きる喜びと希望を持って、生活を楽しく豊かに広げてもらいたいとの思いから開発された、摂食嚥下リハビリ補助用の食品用不織布を筒状に加工した食品パックです。

使用例1

メニュー：たい焼き、全粥ペースト+調味噌、トロミつきお茶、トロミつきりんごジュース

たい焼き以外は直接スプーンでお口に運んで摂取していただける形態となっています。

たい焼きは1センチほどの大きさにカットしヒロカムに入れ、お口で咀嚼してもらいパックから染み出した味と唾液を混ぜ合わせ味わっていただき飲み込んでいただきます。

興味・関心のある方はまずは言語聴覚士にご相談ください。

阿部 弘美



PT (理学療法士)

今回は施設職員さんやケアマネジャーさんとの情報共有にて、利用者様のレンタルする車椅子(**自動ブレーキ付きの車椅子**)を変更することになった一例をご紹介します。

Aさんは、ベッドから車椅子への移乗は自立して可能ですが、ブレーキのかけ忘れのため転落を何度か繰り返していました。ブレーキをかけることをわかりやすく説明してみましたが、ご高齢ということもあり認知機能の低下もあるため、その場では理解されても後日忘れてしまっていることも...。目の届くところに貼り紙をしようか、ブレーキが見えやすいよう・かけやすいよう柄を長くしようか...色々考えていたところ、施設の看護師さんから自動ブレーキ付きの車椅子を試すのはいかがでしょうかとお話をいただきました。恥ずかしながらそのような車椅子があると知らなかったのが驚きでした。使い勝手も大きさもほぼ変わらずに乗れるということで既存のレンタル品と変更することに！それ以降もブレーキ忘れはあるものの、一度も転落なく過ごすことができいております。ご本人様はもちろんご家族様のご意向をもとに、リハビリスタッフ、施設職員さん、看護師さん、ケアマネジャーさんなど、チーム一丸となって情報交換・共有をしながら、利用者様がより良い生活を送っていただけるよう、サポートしていきますので、些細なことでもぜひご相談ください😊

近藤 星良



訪問看護ステーション 保険外編

当ステーションでは、介護保険外のサービスも行っております。利用される方は、単位数が他サービスで超過される方がほとんどです。リハビリテーション目的の方が圧倒的に多いですが、看護のサービスも可能です。

内容は個々のニーズに合わせて行います。適応の方がおりましたら、ご用命ください。

要支援の方のご訪問の場合、利用開始の属する月から12ヶ月を超えた際は、単位数減算となることから、お引き受けに難色を示される事業所様もあると耳にします。

6月1日からの介護報酬改定後も、引き続き当事業所としては変わらず要支援・要介護かわらずお力になりたいと考えておりますのでご安心下さい。

西区西野事務所を本拠に、白石サテライト事業所もございます。
札幌市ほぼ全域、石狩市・小樽市・北広島市など幅広くご相談をお受けいたします。
空き状況は変動しますので、まずはお気軽にお電話下さい!

☎011-215-7960
(担当：井田・松原)

