

リハビリ通信(第59号)

編集・発行：長野県立総合リハビリテーションセンター「支援部」
所在地：〒381-8577 長野県長野市大字下駒沢618-1
TEL・FAX：026-296-3954
E-mail：reha-shien@pref.nagano.lg.jp
ホームページ：<http://www.pref.nagano.lg.jp/rehabili/shogai/>

スポーツとレクリエーション ～コロナ禍での工夫～

生活支援員 湯本晶葉

支援部では、身体機能の向上と障害者スポーツの経験、気分のリフレッシュ、ご利用者様どうしの交流を目的としたレクリエーションスポーツ、通称“レクスポ”を定期的に行っています。今年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため、長野県障がい者福祉センター（サンアップル）での活動が思うようにできず、所内の空いているスペースを活用し少人数で行っています。

活動内容は卓球、ゲートボール、カローリング（カーリングを通常の床で行うもの）、フライングディスクなど様々です。ご利用者様の障がいの程度に合わせて道具やルールを検討しながら行っています。ご利用者様からは「普段のリハビリでは、すばやく体を動かすことがないから気持ちいい。やっていくうちに体が動かせるようになっていく。」「得意なものが見つかる楽しい。」などの声が聞かれました。通常のリハビリでは規則的な動きを繰り返すことが多いですが、ゲーム形式で行うと不規則な動きや瞬発力が求められます。レクスポの活動を通して、そういった動きがよい刺激になっているのだと支援者の私自身気づくことができました。勝負事で熱くなれるのもレクスポのよいところだと思います。



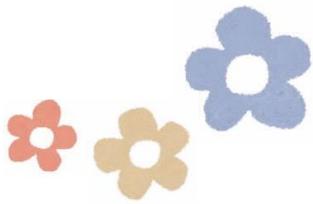
共有スペースを利用した卓球

また、新型コロナウイルス感染防止対策のため、ご利用者様には外泊・外出の自粛のご協力をいただいております。余暇の過ごし方が課題となっています。少しでも充実した休日を過ごせるよう、年末年始に映画鑑賞会を企画し、元日には花火大会を実施しました。

以前まで当たり前であった生活に、いつ戻れるのか見通しがたたないままです。ご利用者様が少しでも快適な生活を送れるよう、今後も試行錯誤してまいりたいと思います。



元日の花火大会



退所者の声

「リスタート」

退所者 K.T

こんにちは。私は令和2年7月31日付でリハビリテーションセンターを退所し、翌8月1日に就労継続支援A型事業所に勤めることが出来ました。

発病してから4年4ヶ月もの月日が経ちました。あの日のことは今でも覚えています。夕食のため、仮眠から起き階段を下りてリビングに向かう途中、今まで経験したこともない様なめまいを感じたため部屋に戻ってベッドに横になりました。いつまで経っても自分リビングに来ないので、心配した親が様子を見に来た時には、まともに話すことも出来ずにうなっていたようです。そこから病院に運ばれるまでは意識がりましたが、建物に入った時からの記憶は全くありません。気付いた時には10日ほど経っていました。はじめのうちは、1ヶ月ほど休めばすぐに復職出来るなどと思っていましたが、それは大間違いでした。いつまで経っても手足が動かない現実、それは脳出血のせいだと言う事を知った時には目の前が真っ暗になりました。病室のある6階から飛び降りた方が楽になると何度思ったか。しかし、病院を転院してリハビリをしていくうちに、もう1回社会に復帰したいという思いが強くなってきました。

3ヶ月後に退院してからは、近くの診療所でリハビリをしていましたが、社会復帰のために再度車の免許を取らなければならず、もう少し深いリハビリをしたいと希望したところ、リハビリセンターを紹介されました。ここではリハビリや車の運転だけではなく、久しくなかった様々な方々とのコミュニケーションがあったのが一番大きかったです。今回、コロナ騒ぎの中、ハローワークや職業体験を実現させて下さった支援員さんには感謝の気持ちでいっぱいです。私もやっと第2の人生を始める事が出来ました。有難うございました。



地域医療福祉連携室のご案内

令和2年4月当センターに地域医療福祉連携室が設置されました。

看護師、ソーシャルワーカー、相談支援専門員の職員で構成されており、医療機関からの転院等の相談、入院患者及び外来患者への医療福祉に係る相談、当センターの障がい者支援施設利用相談等の業務を行なっています。

当センターの施設利用相談や利用者への計画相談は、相談支援専門員が担当しています。当施設の障害福祉サービスには、施設入所支援（泊まり）、自立訓練（日中支援）などがあります。入所（泊まり）と通所（通い）を選択してご利用いただけます。

リハビリをしたい、自動車の運転がしたい、働きたい、自宅で生活できるようにになりたいなどのご希望がある方は一度ご相談ください。

地域医療福祉連携室

☎026-296-3953

相談支援専門員

担当 玉岡、藤田