

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.5
Vol.17

Contents

- ほなみの里らん
- 介護予防教室 ヘルスアップ講座
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館





ひまりの里りらん
管理者 中津川 淳也 さん

ほなみの里りらん
施設長 日下 義勝 さん



特定非営利活動法人アンソレイユ 多機能型事業所

ほなみの里りらん

Q1・貴社について教えてください。
「アンソレイユ」とは、フランス語で「太陽のような」「ひだまりの」「光り輝く」などを意味し、弊社では、障がいをもつご利用者本人と保護者に寄り添い、未来につながる生きる力を育むお手伝いをしています。宮城県登米市に2拠点・加美郡加美町・大崎市古川の計4拠点にて、放課後等デイ・児童発達支援・生活介護を運営しています。

Q2・ほなみの里りらんはどのような施設ですか？
元々は、宮城県登米市に2拠点・加美郡加美町の3拠点体制でしたが、古川地区に同様の通所施設が1つもないという厳しい状況がありました。全国的にも障がいをもつ方達を支援する整備が推進されていたので、行政や地域を支える関係機関の方達とご指導とご支援をいただきながら、兼ねてより計画を進め、令和4年3月1日に開設させていただきました。
多機能型事業所にする事で、ご利用者・保護者の皆様のニーズに寄り添い、未就学から高校卒業後までのライフステージに沿った、切れ目のない、安定したサービスを提供していくことを目的とした施設です。デザインや仕様にもこだわっています。

Q3・放課後デイ、児童発達支援、生活介護について教えてください。
心身に障がいや、発達の遅れがある子どもを対象とした通い型のサービスです。弊社では、医療的ケアが必要な重症心身障害児者を対象としているところが特徴です。各サービスの主な違いには「年齢」があります。

● サービス内容

【児童発達支援（定員5名）】

■対象：6歳までの未就学児
重度の障がいのある未就学の子どものための日常生活において、医療ケアや療育を通して育ち・暮らしが安定できる子育て支援を行う。

【放課後等デイサービス（定員5名）】

■対象：小学校に入学する6歳から高等学校を卒業する18歳までの就学児
就学している障がい児が放課後や長期休暇を利用し、個別の発達支援や集団活動を通して自立支援と日常生活の充実のための療育を行う。

【生活介護（定員10名）】

■対象：18歳以上の方（全国的には35歳〜50歳未満の利用者が最も多い）
障がいをもつ方が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう、通所により入浴・生活訓練・創作活動等の支援を行う。

Q4・今後の展望

まずは、障がいがあっても、ご本人も保護者も安心して暮らせる地域づくりを行ってまいります。
地域によってニーズや状況は異なりますが、大崎市古川地区は重症心身障がい児者のご利用できる事業所が他にありません。手探り状態の部分もありますが、自社の他拠点や地域の関係事業所の方々との連携を密に行い、地域に貢献できるような施設にしていきたいです。

Q5・地域の方へメッセージ

地域自体に魅力があるからこそ、企業も若い人達も集まります。どんな子育て世代も安心して住むことができる地域づくりには、福祉の力が不可欠です。我々はその一助になるべく、今後も精進していきます。交番や図書館、学校、郵便局が当たり前なところへんにあるように、どんな障がいがあっても「当たり前」に生活することが出来る魅力的な地域を、皆様と一緒に作ってまいります。交流することが難しい社会情勢ではありますが、1日も早く、地域の皆様と交流できることを楽しみにしております。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。



仙台市太白区地域包括支援センター主催
『介護予防教室
へるすアップ講座』

太白区の地域包括支援センターが主催している介護予防の体操教室の講師を務めさせていただきました。今回は、そのご報告も兼ねて、介護予防の体操教室がどのように行われているかご紹介したいと思います。

開催日：2022年4月19日

開催場所：コミュニティセンター（太白区）

講師：高橋広（株式会社ひばり 理学療法士）

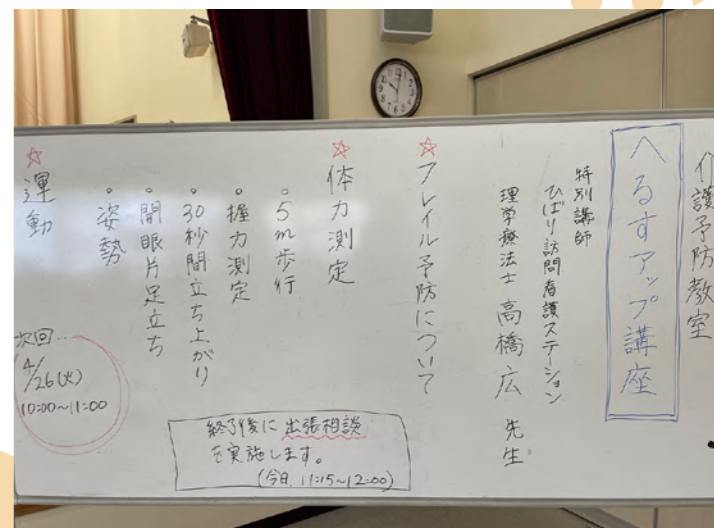
内容：全5回の介護予防教室。初回と最終回に体力測定を実施し、体操を続けた効果をみます。5回の中で、歯科衛生士さんや栄養士さんからの講話も聴くことができます。

【体力測定】

まず、参加された皆さんの体力測定を行います。実施する内容は一般的な体力測定の項目とほぼ一緒です。

- ① 握力測定
- ② 30秒間立ち上がり
- ③ 5m歩行
- ④ 片足立ち
- ⑤ 姿勢写真（前方・側方）

体力測定で怪我をしないように、転倒の危険性がある人や痛みがある人は無理をしないように注意が必要です。皆さん真剣に参加してくださいました。



【フレイル予防のお話・体力測定の講評】
最近、『フレイル』という言葉をよく耳にすることがあると思いますが、フレイルについて皆さんはご存知でしょうか？フレイルとは英語では虚弱という意味で、要介護状態と健康な状態の中間のことを言います。フレイルでポイントになるのは、この状態になっても治療や介護予防体操などをしっかり行えば『改善』することができるということです。そこで、介護予防体操や人と交流することなどが大切になってきます。体力測定の結果では、皆さん立ち上がりや片足立ちで平均より低い傾向がみられました。やはり足が思ったより弱っているということがわかりますね。

【介護予防体操】
今回のために考えた『姿勢を変える！筋トレ体操』というテーマで、30分ほど皆さんで体操を行いました。まずは、座ってできる上半身の体操と足の体操を行い、その後、立って足の筋力トレーニングと全身の運動を行いました。

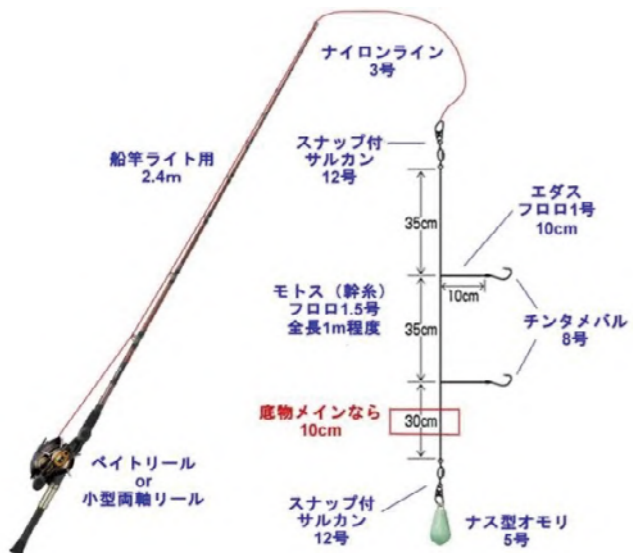
今回は初回だったので、皆さん体を動かすことに慣れていない方が多かったですが、5回を通して、体を動かすことが習慣になるといいですね！全部はできなくても、少しずつ覚えていけるように伝えていきたいと思います。最終回の体力測定が楽しみです！このような形で、地域の介護予防教室の講師などの依頼も受けておりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
株式会社ひばり
経営企画室室長 高橋 広
Mobile:070-5097-2228
Mail:kabu.hibari28@gmail.com



まったり釣りコラム

ちよい投げ から やってみよう



4月初旬、寒さがまで厳しい日でした。夜間に釣りをしに、石巻へ行きました。夜釣りでしたが、他の釣り人の人もいました。今回は寒い時期の夜間に釣れやすいドンコを狙い釣りにいきました。餌はさんまの切り身と青イソメを調達し、天秤仕掛けていざ釣りを開始。

こんにちは。
今年の春は気温が暑くなったり、寒くなったりと気温差が大変ですね。皆様もご体調に気を付けてください。今回は久しぶりに釣りに行ってきたので、報告をしたいと思います。

「ドンコをねらう」

最初はちよこ魚の当たりがあるのですが、なかなかしっかり針がかからず、途中で魚が逃げるが続きました。しかし、焦ってもしかたがないため、お湯を沸かし、ゆっくりコーヒを飲みながら星空を見てぼーっとしていました。それでも釣れないため、仕掛けを天秤仕掛けから胴付仕掛けに変更しました。

胴付仕掛けとは、仕組み自体は非常にシンプルでイラストのように針の下に重りをつける仕掛けのことを言います。釣り方としては、ボトムに重り着底させて、魚に誘いをかけていくものになるため、海底の根魚などを狙うものになります。胴付仕掛けに変更し、サンマの切り身を投げるとうまくあたりが来ました。引き自体はそこまで強くありませんでしたが、本命のドンコがヒットしました。25cm程度でなかなかいいドンコで興奮しました。ドンコをどんな料理にするか考えていましたが、なんと野良猫が現れ、バケツからドンコを啜らせてもって行かれてしまい、私の釣果はゼロになってしまいました。残念ではありましたが、新たな釣果を求めて頑張りました。しかし、釣れるものは、ちびアナゴとヒトデのみでした。

今回の釣果は失いましたが、季節も変わり暖かい時期になってくるので、違う魚を食べられることを楽しみに次の釣りに行くことと思います。

(釣り人・取材・構成)
野村 太一



繊細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

青木シヤナ「1年の流れはゆったりといこうかな」

桜と共に始まる1年のスタート、新学期のわが家は親も子供も不安定でした。新しいが盛りだくさん！教室、お友達、先生、1日の流れの変化と緊張感でぐったりしやすいですね。そして流れに乗り始めたころにやってくるGWの連休：学校慣れの流れを寸断されてしまい、息子も調子を崩しやすくなるんです。

そんなGWは毎年、無理なくゆったりとお出かけしないでお家タイムを楽しんで休息を大切にしているんですよ。イライラしやすい渋滞と人込みではなく、家でBBQを試してみたりゆっくり絵本を読んだり、大好きなDVDを見る事もあります。

何気ない事ですすが、新学期で疲れた気持ちを、しっかり好きな事で、ゆっくり心の充電を親子でしながら、GW明けに学校に慣れたと思ったら、それから始まる息子が苦手な梅雨時期に備えていたりします。無理をする事よりも家族で笑顔で気持ちゆったりと過ごせるお家時間を充実させてみる！そんな時間の作り方、楽しみ方も面白いですね。

今年はどうな事を家で楽しめるかな？なんて皆さんも「お家マスター」になりきって今できる楽しみみどころがあるでしょうか？私も皆さんの楽しみをお聞きしてみたいです！



インスタはこちらから



しっぽのきもち

今回も『しっぽのきもち』をお読みいただきありがとうございます。
 実は今月から、保護猫たちの譲渡会を開催することになり、
 4月16日に初開催されたので、今回はその報告をしたいと思います。
 私が保護猫活動、TNR活動をしている中で、仙台でとても尊敬していて、
 とっても信頼しているゴンママさんという方がいらっしゃいます。
 そのゴンママさんが主催という形で、ゴンママさんや私の周りでも
 お互い助け合って活動している仲間の方々に、『ほごねこ譲渡会』を開催しました。



今回の譲渡会では6匹のトライアルが決まり、
 その他の猫たちも続々とトライアルや正式譲渡が決まっています。
 今回の保護猫たちは、

- 猫ボランティアの方の家の近所に捨てられていた子
- 認知症のおじいちゃんが手術せずにご飯をあけてどんどん猫が増えてしまった現場の子
- 多頭飼育崩壊が起きてしまった現場から保護された子
 (多頭飼育崩壊の現場は本当に悲惨です・・・)

などなど、みんな厳しい環境から助け出された子たちです。

譲渡会では、東北大学の猫サークル『とんねこ』のメンバーもお手伝いしてくれたり、
 保護主さんの自宅で作っているお野菜やイチゴの販売、アクセサリなどの販売も行って、
 楽しい譲渡会を目指して開催しています。

これからも、少しでも多くの小さな命の助けになっていきたいと思います。



正式譲渡決定した子やトライアル中の保護猫たち



5月のほごねこ譲渡会のご案内

日時: 2022年5月21日(土) 12:00~15:00
 場所: ダイシン柳生店お気軽に猫たちに会いに来てください!
 インスタでもご案内投稿しますのでぜひご覧ください

ひきたえりか



告知 歴史と多賀城カレー市



日時: 5月29日(日) 11:00~16:00
 場所: 多賀城中央公園広場
 内容: 個性豊かな6つの飲食店が集結し、多賀城市の特産品『古代米』を使ってオリジナルカレーを提供致します。当日は講師をお招きして多賀城の『歴史講和』も行います。

詳細はこちら!▶



今回お披露目となる『多賀城カレー』
 by 3FLAVOR CURRY▲

3FLAVOR CURRY店主加藤がスパイスをひとつひとつピックアップし、主観であれこれと語ります。それぞれのスパイスは一言では語れないほど多くの魅力がありますので、ここではザツクリと。気軽に読んで、もしよかったらいつも作る料理に取り入れて頂けたら嬉しいです。



今月のスパイス「ターメリック」

ターメリックの主な薬効は肝機能向上や認知症の防止などが挙げられます。ターメリックの色調成分は『クルクミン』。漢方の生薬名が『鬱金(ウコン)』と言えわかりやすいでしょうか。このクルクミンが持つ解毒作用が二日酔い予防になるとして注目を集めています。
 また、インド人には認知症が極端に少ないというデータがあります。これもまたカレーによく使うターメリックの成分、クルクミンに認知症を防ぐ力があるという説が有力視されています。分量が多かったりキッチンと馴染ませないといと、特有の土っぽさが残ってしまうので注意が必要です。少量でカレーらしい黄色の着色効果が得られます。おうちでいつものカレーを作る際、煮込む手前ですらちょっとだけ加えて変化を試してみるのも面白いかもしれません。

インスタやってます!



肩コリ 腰痛 解消

理学療法士
田口俊哉 監修

家でもできる
らくらく

股関節連動ストレッチ

体感してみましょう

検査①



検査方法
(股関節・背骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかをみるテスト)
①座った状態から股関節を曲げて足を抱える動きの左右差・窮屈さを確認してください。

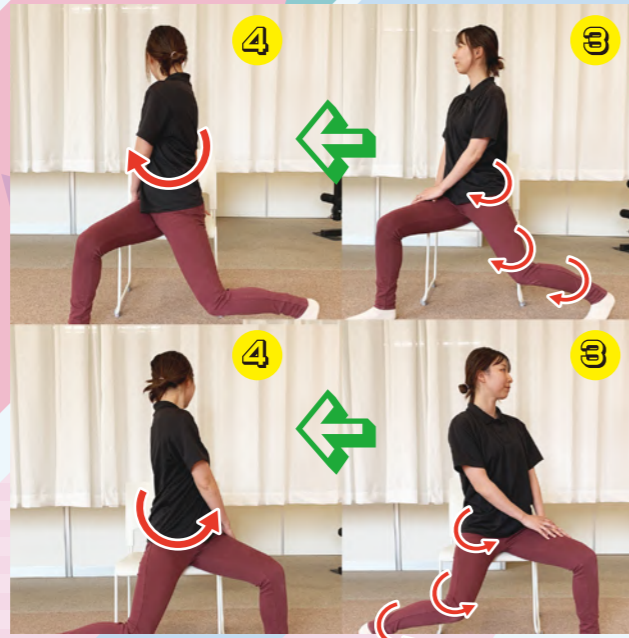
こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。
今回も座位にて股関節・骨盤・背骨が連動して動く効果的なストレッチ方法をお伝えします。
ご家庭にある適度な高さの椅子を使って行うストレッチになりますのでよろしくお願いたします。

①初めに家庭にある適度な高さの椅子を準備してください。
次に椅子座位をとり、両股関節が30°〜45°程度開いたポジションをとります。
その際、左右の股関節が窮屈ではないことを確認してください。



②①のポジションができたなら上半身を左右に回旋させ、楽に捻じれる側がどちらかを評価してみよう。(図を参照)

③②の評価で楽だった方向にストレッチを行います。
左足のつま先と膝のお皿を下を向くように左足全体が内側にゆっくり捻じっていきます。
足全体が内側に捻じれると左の骨盤が前方に移動して骨盤全体が右回転して右の臀部に体重が移動していることを確認してください。(図参照)



④次に③のポジションから上半身全体を右回旋していきます。
最後に頭も右側に回旋して視線を右後ろをのぞくようにします。(図参照)
このポジションができたならゆっくり深呼吸を5回してみてください。

⑤次に②で上半身の回旋が窮屈だった側も同じ手順でストレッチを行ってください。

ストレッチの重要なポイントおよび注意点

- ①スタートポジションの設定で股関節に余裕があることを確認してください。
- ②必ず左右を比較して楽なほうから実施し、次に窮屈なほうを行って下さい。
- ③呼吸をとめて実施しないようにしましょう。
- ④早くやるのではなくできるだけゆっくり行い、徐々に深いポジションまでストレッチをしてみましょう。
- ⑤股関節・腰部の手術をしている場合や痛みを感じる場合は行わないでください。

Excise

Excise



検査③

検査②

②立った状態から前屈してどこまで手が床まで届くかを確認してください。
③次にしゃがみこみをしていただき、どのくらい深く楽にしゃがめるかを確認してみてください。

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために先ほどの検査をもう一度見てください！

このストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行ってみてください。
中腰や前屈が軽くなる靴や靴下を履く動きが楽になるなどの効果が体感できるはずです！

※これだけでなくならない場合は股関節・骨盤と背骨・肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

今回の内容はいかがだったでしょうか、皆様を抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活するために役に立つ情報をお届けしたいと思っています。
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みな方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りたい方はホームページを見ていただければと思います。

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
インペリアル長命 1-A
8:30 ~ 19:00 定休日: 火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁
院長 田口俊哉

「靴の話④」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号では、自分の体をコントロールする大切さを解説しました。

今回は、自分の体をコントロールしたいときに、「本当に体にとって良い靴」はどのような靴なのかについて解説していきたいと思います。

結論から言ってしまうと、私が最も体にとって良いと考える靴は『ゼロドロップシューズ』と呼ばれる靴です。

ゼロドロップシューズの最も特徴的なポイントとしては『踵が高くなっていない』というところです。

一般的な靴には、必ず『ドロップ』という構造が存在します。この構造はつま先部分より、踵部分が1.0cmより1.5cmほど高くなくていて、踵部分からつま先にかけて落ちていくような構造となっています。このドロップを作る理由としては、「前方に重心を移動しやすくするため」と言われています。



しかし、本当にドロップと呼ばれる構造は必要なのだろうか？靴にヒールがつき、ドロップがついたのが1590年頃と言われています。それから430年ほど経っていますが、これを長い、短いと感じるのは人それぞれだと思いますが、人の歴史からするとたった430年という感覚です。人の歴史からすると、ドロップがある靴を履き始めたのは最近の出来事なのです。

また、ドロップを作り重心を前方に誘導された方が良い時もありますが、前方にいかない方が良い場合もあります。自分の体は自分でコントロールするという考えであれば、余計な機能がついていなくて、余計なことをしない靴が必要になります。

このような理由で、ドロップがない靴の方が自然であり、人に体にとって良い靴なのではないかと感じています。



▲左が一般的な靴・右がゼロドロップシューズ

『ゼロドロップシューズ』は、踵からつま先にかけて平坦な構造になっていて、今まで履いたことがない人がこの靴を履くと、後ろに倒れるような不思議な感覚を感じます。それは、普段靴を履くと前方に重心が移動するということを頭が覚えていて、靴を履いたのに前方にいかないことに違和感を感じるからです。この違和感はずっと慣れてきて、靴を履いているけど自然な姿勢でいるような心地良い感覚となってきます。

ゼロドロップシューズに慣れた後に、一般的なシューズを履くと、体を前方に持っていける感覚にとても違和感を感じていると思います。その違和感とは体の自由を奪われているような不快な感覚であり、ゼロドロップシューズの良さを再認識させられると思います。

ぜひ皆さんに試してみてください。

次回は、体にとって良い靴の構造として大切な「かかと」について解説していきます。それではま



プロフィール
高橋 広(タカシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みが変化するを体験し、追求していくようになる。

現在では、ワラチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。

また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

アロマのこころ5月「ちよつと疲れた時のアロマセラピー」

5月は、新生活・新学期・新年度の忙しさから疲労や寝不足、脳疲労が蓄積してくる時期です。私たちはストレスを受けると、交感神経が優位になり、身体にギュッと力が入ります。すると、血流が悪くなり腸の働きも悪くなります。身体中のコリや張りに繋がって、肩コリ、背中やお腹の張りが生じやすくなります。これらの不調には、肝臓と腸が大きく関係しています。

体調が「いつもと違う？」と感じたとき、早めにケアをしていきましょう。

先ほどの不調をふまえて、5月にオスズメのアロマをご紹介します！

- ・オレンジ・スイート
- ・レモン(※)
- ・バジル(※)
- ・ブラックスプルス
- ・レモングラス
- ・ローズマリー・ベルベノン(※)
- ・ラベンダー・アングステイフォリア
- ・ペパーミント(※)



いつも記載していますが、(※)が付いているものは使用する場合、禁忌事項があります。どんな注意点があるか、またなぜこのアロマを選んだか等のご相談はお気軽にご連絡ください。アロマのメーカーによっては「口にしても良い」「肌に原液で塗っても良い」などの表現がありますが、危険なので気をつけましょう。

今回ご紹介したアロマは、肝臓の働きを助ける、腸の動きを促す、脳疲労を和らげる、血流を促す、痛みを和らげる、眠りやすくする作用が期待できるものです。アロマを選ぶときに、ぜひ参考にしてください。

オレンジやレモン、バジルなど日頃から口にすることで、アロマセラピーとしてのご紹介でしたが、ぜひ食材の方も積極的に食べていただけたいと思います！



理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望

(しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマセラピー協会認定資格』を取得。

勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。



ホームページはこちら



タイトル:ポスト ニックネーム:ニケ
 コメント:大崎市古川にある『幸せの黄色いポスト』と『豊穡の黄金ポスト』です。友達に手紙を出す時はこのポストに投函するようにしています。



タイトル:蕃山開山堂
 コメント:先月の地震の影響で倒れたみたいです。東日本大震災の時は両方倒れたとのことでした。お堂は無事で良かったです。

みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください!
 自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
 などなど、お待ちしております♡

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
 ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
 ございましたら、メール本文にてお知らせ
 ください。お待ちしております!



Minna
no
Shashinkan

みんなの 写真館



タイトル:ペット ニックネーム:のんちゃんママ
 コメント:1月末に7歳で愛犬あいちゃんを亡くしました。あまりの寂しさに金魚を飼ってみました。ゆらゆら揺れる金魚に癒されています。



Minna
no
Shashinkan



みんなの 写真館



タイトル:白沢五山 ニックネーム:つくい
 コメント:仙台市愛子の近くにある里山です。昔話に出てきそうな形の小山がいくつも連なっています。下山後は有名な洋食屋さん、ハングリーハングリーで腹ごしらえ!

ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり
株式会社ひばり



ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com/>



宮城野サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016 <https://hibari-nurse.com/>



リハナーステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。（掲載には審査がございます。）