

# 地域包括ケア・フリーぺーぺー ヒバリのこころ



2022.5

Vol.17

## Contents

- ほなみの里りらん
- 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
- ハシリヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館



# 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

ほなみの里りらん

ほなみの里りらん  
施設長 日下 義勝さん



ひまりの里りらん  
管理者 中津川淳也さん



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拠点で放課後等ディ・児童発達支援・生活介護を運営しています。創立から5年経ち、6年目となりました。設立のきっかけは、医療的ケアが必要な重症心身障がい児(者)を対象とした通所施設がほとんどなく、目の前で困っている方達がたくさんいらっしゃったため、とにかくなんとかしなければという想いで立ち上げました。

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ましたので、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。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・放課後ディ・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たち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たち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。

### 【放課後等ディイサークル】(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て、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)

地域によってニーズや状況は異なりますが、大崎市古川にあります。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行い、地域に貢献できるような施設にしていきたいです。

## Q4・今後の展望

まずは、障がいがあつても、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いきたいです。地域によってニーズや状況は異なりますが、大崎市古川にあります。どんな子育て世代も安心して住むことができるので、福祉の力が必要不可欠です。我々は図書館・学校・郵便局が当たり前にそこらへんにあるように、どんな障がいがあつても”当たり前に生活”することができる魅力的な地域を、皆様と一緒に作っていける幸いです。

交流することが難しい社会情勢ではありますが、1日早く、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ひいたします。

## 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努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が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。皆さん真剣に参加してくださいました。

- ①握力測定
- ②30秒間立ち上がり
- ③5m歩行
- ④片足立ち
- ⑤姿勢写真（前方・側方）



### 【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。フレイルでボイントになるのは、この状態になつても治療や介護予防体操などをしっかりと行えば『改善することができます』ということなのです。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つてきます。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、座つてできる上半身の体操と足の体操を行い、その後、立つ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慣れていない方が多かったです。しかし、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、少しずつ覚えていく様子が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、ぜひお気軽にお問い合わせください。



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

## 青木シャナ『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つたりしやすいですね。そして流れに乗り始めたころにやつてくる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、無理なくゆつ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。



インスタはこちからから▼

## ちよい投げ

から  
やつてみよう



まつたり釣りコラム

## 「ドンコをねらう」

こんなには。

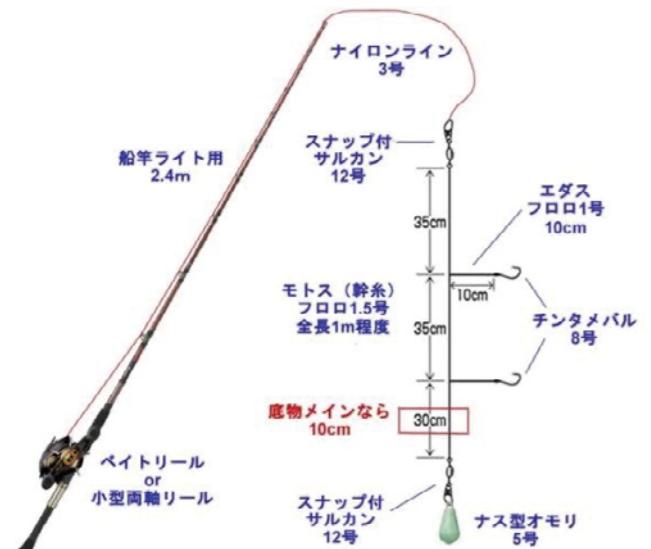
今年の春は気温が暑くなったり、寒くなったりと気温差が大変ですね。皆様もご体調に気を付けてください。今日は久しぶりに釣り行ってきたので、報告をしたいと思います。

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、天秤仕掛けでいざ釣りを開始。

最初はちょこちょこ魚の当たりがあるので、なかなかしつかり針がかからず、途中で魚が逃げることが続きました。しかし、焦ってもしかたがないため、お湯を沸かし、ゆっくりコーヒー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、サンマの切り身を投げるところにあたりが来ました。引き自体はそこまで強くありませんでしたが、本命のどんこがヒットしました。

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、ボトムに重りを着底させて、魚に誘いをかけていくものになります。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ころにあたりが来ました。引き自体はそこまで強くありませんでしたが、本命のどんこがヒットしました。

今回の釣果は失いましたが、季節も変わり、暖かい時期になつてくるので、違う魚を食べれるることを楽しみに次の釣りに行こうと思います。



(釣り人・取材・構成

野村太一)

# スリフレ 加藤の スパイスマーモ

## 今月のスパイス「ターメリック」

3 FLAVOR CURRY店主加藤がスパイスをひとつピックアップし、主觀であれこれと語ります。それぞれのスパイスは一言でいよいよ多くの魅力がありますので、ここではザツクリと。気軽に話す語れないので、もしよかつたらいつも作る料理に取り入れて頂けたら嬉しいです。



## 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。



今回お披露目となる『多賀城カレー』  
by 3FLAVOR CURRY▲

インスタやってます!



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)』と言えば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。

## 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



YUGCMOYAN

詳細はこちら!▶



続編

# 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

## 股関節運動ストレッチ

体感してみましょう

検査①



**検査方法**  
(股関節・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します。)

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。

Excise



検査②



検査③

Excise

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たかを確認してみてください。

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。  
②①のポジションができたた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ください。(図を参照)



③②の評価で楽だった方向にストレッチを行ってください。  
左足のつま先と膝のお皿が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目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。

①のポジションができるたら上半身を左右に回旋させ、樂に捻じれる側がどちらかを評価してください。(図を参照)

②①のポジションができるたら上半身を左右に回旋させ、樂に捻じれる側がどちらかを評価してください。(図を参照)

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き、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。

### 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き、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。

### 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



公式HP

ボディーコンディショニングルーム 縁  
院長 田口俊哉



今回の内容はいかがだったでしょうか?  
皆様が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は役立つ情報をお届したいと思っております。もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みの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。

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みましょう!

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!

※これまでよ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ります。

## 「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のなかについて解説していきたいと思います。

に、「本当に体にとつて良い靴」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。

結論から言つてしまふと、私が最も体にとつ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、「前方に重心を移動しやすくするため」と言われています。

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より、踵部が1.0cm以上1.5cmほど高くなっています。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。このドロップを作り出す理由としては、「前方に重心を移動しやすくするため」と言われています。

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、「踵が高くなつていらない」ところです。

ハシリヒト  
第17回



プロフィール  
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー／ベアフットランナー／ボディワーカー／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の状態が変わることを経験し、追求していくようになる。

現在では、ワーラーで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、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行なっている。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を学び、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。

しかし、本当にドロップと呼ばれる構造は必要なのでしょうか？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、これが長い、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方であれば、余計な機能がついていないくて、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多いと感じています。この違和感はすぐに慣れることができます。自然であり、人に体にとつ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

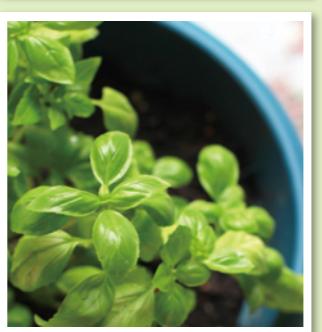
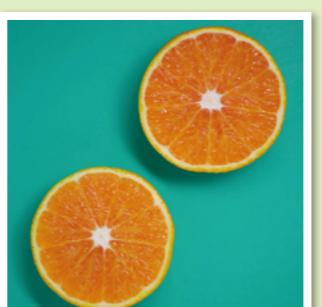
ゼロドロップシューズに慣れた後に、一般的なシューズを履くと、体を前方に持つて、いかれる不思議な感覚を感じます。それは、普段靴を履いて、靴を履いたのに前方にいかないことに違和感を感じるからです。この違和感はすぐに慣れて、靴を履いているけど自然な姿勢でいるよう心地良い感覚となつてきます。

次回は、体にとつ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。それではまた、「かかと」について解説していきます。

## アロマのこころ5月「ちょっと疲れた時のアロマテラピー」

先ほどの不調をふまえて、5月にオスス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(※)
- ・ブラックブルース
- ・レモングラス
- ・ローズマリー・ベルベノン(※)
- ・ラベンダー・アンゲスティフオリア
- ・ペパーミント(※)



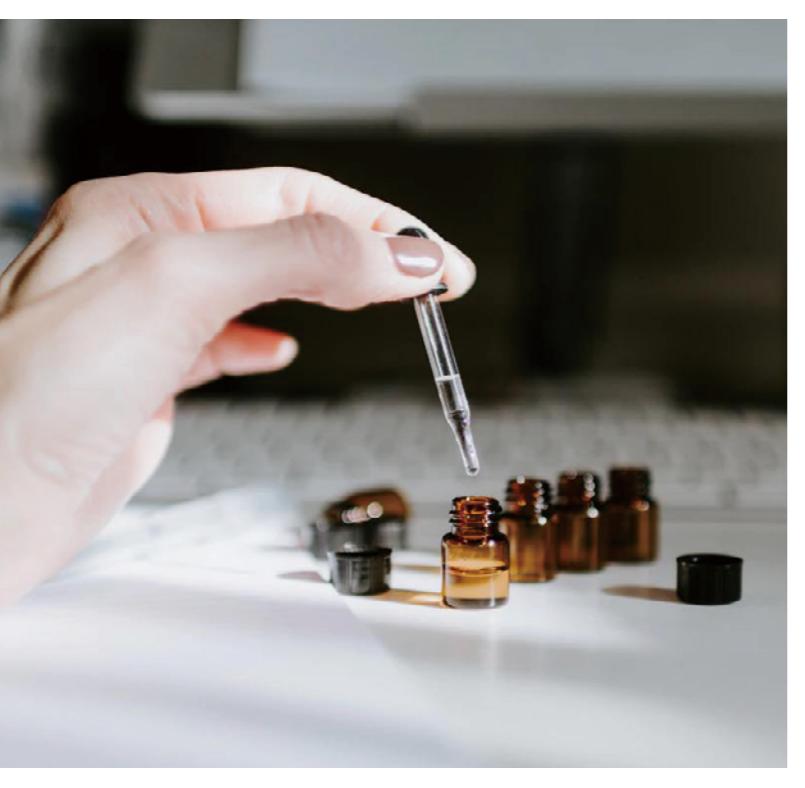
5月は、新生活・新学期・新年度の忙しさから疲労や寝不足、脳疲労が蓄積してくる時期です。私たちはストレスを受けると、交感神経が優位になり、身体にギュッと力が入ります。すると、血流が悪くなり腸の働きも悪くなります。身体中のコリや張りが生じやすくなります。これらの不調には、肝臓と腸が大きく関係しています。

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。

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つては「口にしても良い」「肌に原液で塗つても良い」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、ぜひ食材の方も積極的に食べていただければと思います！

オレンジやレモン、バジルなど日頃から口にするものですね。アロマテ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ればと思います！



ホームページはこちら



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 アロマテラピー協会認定資格』を取得。

勤務先の医師と連携し、医療の場面でアロマテ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。

## 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・こころが温まる写真  
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。お待ちしています!



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『幸運の黄色いポスト』と『豊穣の黄金ポスト』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。

Minna  
no  
Shashinkan



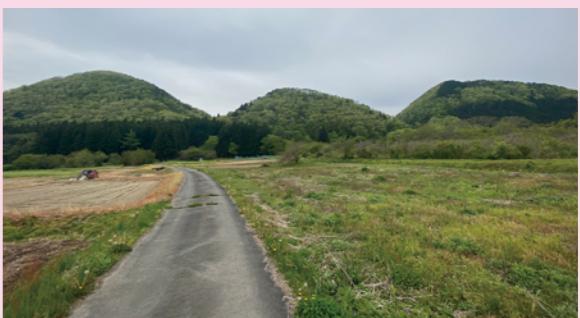
みんなの  
写真館



Minna  
no  
Shashinkan

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。



タイトル：白沢五山 ニックネーム：つくり

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](mailto: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。)