

訪問看護リハビリステーション



「今年の目的、目標は立てられましたか？」

こんにちは！看護師の草田です(^ ^)

気温が上がり春の訪れを感じています。桜もすぐ咲きそうですね！



木ののうちでは毎年度、個人及び木ののうちとしての評価をしています。

今年度は「マンダラチャート」を各自記入して目標を立てました☆

まずはテーマ(目的)を一つ決めます。例えば、下記の例は大谷翔平選手も実際、立てていた表になります。

テーマから何が必要なのか、どうしたら良いかと展開していきます。

私たちがマスを各自埋めていきました。仕事だけでなくプライベートに関してもマスを埋めることでなりたい自分やなるべき自分など様々な自分を明確化できました。

学生時代は、一学期の目標や学ぶための目当てがあり、立案できていたのに大人になると難しいものですね。

コロナ禍で出来ないことも多いですが、この機会に目標を立ててみませんか？

今、このご時世ですがやりたいと思うことはないでしょうか。

これからの自分の楽しみが見つかるかもしれませんよ♪



こんにちは。理学療法士の高森です(^ ^)

リハビリする上で「やりたいことシート」を記入しています。これは、利用者様が今後何をしたいのか、そのためにどうしたらいいのかをスタッフと一緒に考えていくシートです。

例えば「外を杖で歩けるようになりたい」と目的なら、どのくらい歩きたいのか、近所なのか、何故行きたいのか、誰に会いに行くのか等具体的に考えます。

実際、在宅の現場では色々な「やりたい」があります。

仕事復帰したい、旅行に行きたい、靴下を履きたい、坂道を昇降する...この他にも沢山それぞれの目的があります。坂道を昇り降りしたいという目的でも、受診行くために自宅前の坂道を通る必要がある、桜を見に行くために坂道を通りたいと目的は違います。

だから、在宅でのリハビリは無限大！その方にとって必要なリハビリを提供していきたいと思えます。

来年度も継続して自分の目標、利用者様の目的、目標を大切に一緒に伴奏して行きます!(^^)

マンダラチャート

大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食卓夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを肩でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一言一葉しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体壁増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気を読めない	メンタル	トラ18球回	スピード160km	体幹強化	スピード160km	肩周りの強化
泣をつくらぬ	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	魂	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	感謝そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	魂	審判さんへの感謝	運く高さのあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートとボールに投げる	ストレートからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

■: 第一の目標 ■: 達成に必要なこと×8
 ■: 各々の順に必要なこと×8
 (3年間で16枚書いた中の、最初の1枚) 原田隆史氏・提供

さんのやりたいことシート



○できるようにしたいこと・過ごしたい生活像 (いつまでに?)

1. 受診に行くために坂道を登れるようになる (6月まで)
2. ()
3. ()

○そのためにすること・取り組むこと(ご自身で・リハビリで)

- 自主運動(お尻上げ、膝立位での脚広げ、うつ伏せでの股関節伸展)
- 日常生活で股関節屈曲を意識した立ち上がりを行う



★達成度チェック★

日付	4/31	5/31				
1	4	5				
2						
3						
メモ	見守りあれば出来た	受診に行くこと出来た				