

# ユマニチュード & 生活リハビリ

～あなたらしく暮らそう～

アクタガワ ハートフルホーム八幡 グループホームでは、日々の活動の中で、ユマニチュードを取り入れながら生活リハビリを行っています。

## ユマニチュードとは？

フランス発祥の認知症ケアの技法で、フランス語で「人間らしさ」という意味です。

「あなたの事を大切に思っています」と介助をしながら伝えていくために、①見つめる

②話す ③触れる ④立つ

の4つの技法を基本にして実践していきます。



## 生活リハビリとは？

高齢者が地域の中に生きがい、役割をもって生活できるよう、社会参加や役割の活動を通じて自己実現を目指します。

アクタガワではリハビリ専門職（理学療法士）が監修した個別プログラムをはじめ、日々のケアの中でも様々な取り組みを行っています。



### S様の取り組み

残存能力を生かして家事動作に参加。  
誰かの役に立てることが喜びに繋がります！



### 台所に立ち、夕食の支度に参戦！

昔から馴染みのある動作は「手続き記憶」として記憶されています。新しいことを覚えることが難しい方でも、こうした習慣として体が覚えている動作は長く保たれやすく、加えて動作が引き金になって様々な記憶が呼び起されることもあり、非常に脳を活性化させてくれます。



### 洗濯物の取り込み作業

高い位置にある洗濯ばさみを操作して取り込むためには、高いバランス能力が必要です。足腰を丈夫に維持するためにも、こうした家事動作以外にも、理学療法士が作成した個別メニューの運動も行っています。



記憶・身体機能・  
役割意欲に  
働きかける  
大切さ

S様はユマニチュードの「④立つ」を中心に  
取り入れた生活リハビリを展開しています。  
「なにか手伝うことありますか？や  
れることはやりますからね」と自ら進んで  
役割に向かう様子も見られ、  
暮らしにメリハリが生まれます。 ❄️ \*

### 屋外散歩は車椅子のサポート役



「私が押してあげるわ」と  
率先して役割を担ってくれます。  
人との関りの中で培われる  
自己効力感はQOLを高めて  
くれます。



T様の  
取り組み

普段は車椅子でも、まだまだ立つ力は残っています！  
できることからコツコツと



立って盛り付けにチャレンジ!



歩くことは難しくても、立ち上がって作業をすることはできる、というT様には、一日の中で立ち上がる機会を多く設けています。おやつ作りの盛り付け係では、人数分の器に均等に取り分けていただきました。



皮むきは両手を使って

立った状態で両手を使うのは、ただ立つ姿勢を保つよりも難しいものです。ニンジンをしっかり支えて、上手に皮むきができました!



個々の能力に  
合わせた  
「できること」  
を実践

庭のお花の手入れ作業

ウッドデッキで日光を浴びながら、紫陽花のお手入れです。作業を終えて、「体力をつけなくちゃね」と作業に意欲を見せてくれました!



「歩けない」「立てない」「だからできない」にしてしまうのではなく、今できていることに目を向けて、「できること」を増やしていくことを心がけています。



地域交流 × 生活リハビリ の取り組み

地域交流として、毎月、アクタガワが経営するぺんぎん保育園の園児へのプレゼント作りを実施しています。季節に合わせたプレゼントの創作工程は、手先のリハビリも兼ねています。



工作レクレーションで素敵な紫陽花が完成しました。

6月はあじさいの仕事を園児たちへプレゼント

子どもたちの喜ぶ顔を見るのは嬉しいものです。



きれいだね

他にもオンラインで運動会の応援や、発表会の鑑賞なども行っています。

ぺんぎん保育園



認知症対応型共同生活介護・小規模多機能型居宅介護



ハートフルホーム 八幡  
— HEARTFUL HOME —

静岡市駿河区有東2丁目12-10

TEL: 054-286-8788

電話受付: 8:00~17:30



詳しくはコチラ

