



明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内） ◎ 休業日：日・月・祝日
明祥福祉センター TEL 92-3641 FAX 92-5774

目標は「京都旅行に行くこと」～67歳の挑戦～

せきちゅうかんきょうさくしょう じゅうしょうきんむりよくしょう 脊柱管狭窄症と重症筋無力症になって

明祥地区にお住いの67歳のAさんは、令和5年に脊柱管狭窄症(※1)と重症筋無力症(※2)を患いました。最初右足に痛みを感じてから日を追うごとに痛みが強くなり、歩くこともままならなくなりました。痛みから食事のおかずを作るにも3時間かかりやっと一品ができるほどでした。そんな中、久しぶりに訪れた福祉センターで介護保険のサービスである「短期集中型介護予防サービス(※3)」の情報を知り、藁にもすがる思いで利用の希望を伝えられたそうです。その後、地域包括支援センターひがしばたを通じて、JAあいち中央安城南支店で行われているリハビリサービスに通うことになりました。

※1…脊柱管の一部が狭くなってしまい、神経が圧迫されることで腰や脚の痛みが出る病気。
※2…手足の筋肉を繰り返し動かしていると筋肉がすぐに疲れて、力が入らなくなる病気。
※3…介護保険のサービスで、要介護状態になるのを予防し、できる限り地域で自立した生活を続けられるようにサポートするためのサービス。要支援の認定を受けられた方や生活機能の低下がみられる方が対象でリハビリ専門職を中心とした支援を受ける。



また電車で旅がしたい

リハビリテーションではまず、自分の目標を決めました。電車での旅が好きなAさんはまた電車で旅ができることを目標としました。その目標には「子育て中の娘になるべく迷惑をかけたくない」という思いが含まれていました。

「できることの1/10でもいい。 自分でやるのが大切」

半年間リハビリを続け、教えてもらったことを家でも継続して実施し、正しく行えているかりハビリの場で職員に確認してもらいました。

リハビリを終えた翌月、目標だった京都旅行に行くことができ、体の回復を確信しました。しかし、回復とは裏腹に脊柱管狭窄症になる前の体のように100%同じには戻らないことも感じました。

現在もAさんは歩行・ストレッチ・筋肉強化を続けています。自分の老いを自分でみつめ、回復した体を維持していくための努力をしています。



はじめての「わたしノート」勉強会 開催のお知らせ

「わたしノート」とは、将来病気や事故などで自分のことを自分で決められなくなった時のために、自分の情報や要望・希望をあらかじめ記入しておくノートです。自分のこれまでのこと、これからのこと、もしもの時についての想いを家族などと話し合ったことを記入しておくことで、想いを伝えることができます。

勉強会では、わたしノートの活用方法や、自分の価値観を知るためのカードゲーム体験、記入の仕方などをお伝えします。どなたでもお気軽にご参加ください。



わたしノートは明祥プラザで無料配布しています。
安城市公式ウェブサイトからダウンロードすることもできます。

令和6年11月27日（水）

午前9時30分～11時

- ◎ 講師：明祥地区社会福祉協議会 職員
- ◎ 会場：明祥プラザ2階 集会室
- ◎ 申込み：不要

明祥福祉センターからのお知らせ

R6. 11月 明祥福祉センター行事予定表

安城市和泉町大下38番地1
TEL: 0566-92-3641
FAX: 0566-92-5774

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 【明祥福祉センターへの行き方】 バスでお越しの方→あんくるバス3番系統南部線 「明祥プラザ・マーメイドパレス」下車 </div> 					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操）	6 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （いっしょに歌おう！ なつかしの歌）	7 10:00~11:00 ストレッチサロン	8	9 プラザまつり
10 プラザまつり	11	12 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操）	13 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （壁飾り作り）	14 	15 9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン	16
17	18	19 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） 13:30~15:00 めいしょうカフェ	20 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （脳トレ&太極拳）	21 9:45~11:15 男性の料理講座	22 9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン	23 勤労感謝の日
24 	25	26 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操）	27 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （わたしノート勉強会）	28 9:45~11:15 男性の料理講座	29 	30 9:30~11:00 折り紙サロン