



リハビリデイサービス なめがわ <https://www.kokoro.or.jp/rehabilitay/>

リハビリデイサービス なめがわ



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL0493-81-3505/FAX0493-81-3529



## 新年のご挨拶

リハビリデイサービス なめがわ

管理者 平岡 勝己

明けましておめでとうございます。

自粛ムードのせいでしょうか、平年より静かな年越しでした。新型コロナウイルスの蔓延で、まだまだ耐え忍ぶ年になるかもしれません、今年の干支の牛のように地道に突き進むことで新たな発展へと繋げる年にしていきたいと思います。4月には介護報酬改定が予定されています。昨年以上に変化を受け入れなければいけない状況もあるかと想定されますが、柔軟且つしなやかさな身のこなしでハードルを乗り越えたく存じます。

さて、当事業所リハビリデイサービス なめがわの開設から3カ月が経ちました。改めて地域の皆様方はじめ、当事業所開設に携わってくださった多くの方々に感謝申し上げます。支え見守られた一年。どのようにこの御恩をお返し出来るか……。やはり、当事業所に求められている役割や機能である「地域に住まわれる皆様の介護予防」に懸命に取り組む事こそが一番の恩返しであると考えています。介護予防体操、7種のリハビリマシーンでの機能訓練、運動の合間での脳トレ（脳活性化プログラム）が主なプログラムではありますが、運動の合間の時間を有効に活用できるようお一人おひとりの体力に合わせた自主トレメニューのご提案もいたします。体を動かして元気になってご自宅に帰っていただく事の積み重ねが介護予防に繋がるのだと考えています。

昨年は介護業界にとっても「当たり前」が覆された1年でした。輪になって談笑したり、手を取り合ったりレクリエーションをしたり、大きな声で歌を歌ったり、利用者様に近い距離でケアをさせていただいたり…。今までこの介護領域において「良し」とされて来たことが制限を余儀なくされたのですから。今年一年も色々な場面でそれを感じ、大きな壁になる事でしょう。しかし、どのような変化も受け入れ冒頭に述べたような柔軟な姿勢と、干支の「牛」の如く堅実に前に進み、様々な課題を乗り越えたいと思います。今年一年、どうぞよろしくお願いいたします。



## ■ 今日の「リハデイなめがわ」 ■

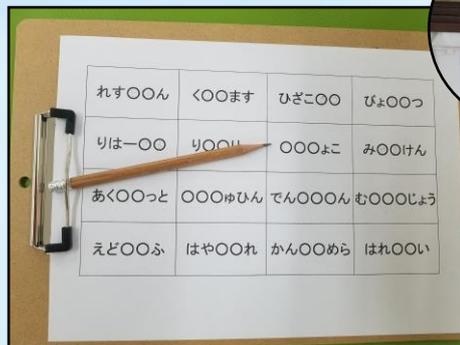
### 介護予防体操



トレーニング前のウォームアップです。寒いとつい姿勢も前かがみになってしまいます。背もたれから背中を離し、ゆっくりと大きく身体を伸ばすことで体幹筋強化にもつながります。大きい筋肉を動かすと身体が温まります。やっぱり運動が一番の防寒ですね。



### 脳活性化プログラム



マシーントレーニングの合間に、頭を使って考えるプログラムを行っています。特に人気があるのが「文字集め」です。廊下を含めた館内に隠されている文字を集めると、一つの文字になります。この日の答えは「はんどくりーむ」でした。上を見たり、少しかがんだり…。自然とリハビリになりますね。

### 体カテスト



3カ月ごとに体力測定を実施します。体力の変化の目安だけではなく、「前より歩くのが早くなった」など、ご本人の励みにもなります。

### 自主トレーニング



自主トレーニングも応援いたします！

### マシーントレーニング



皆さん、最初は慣れない機械での運動にやや緊張気味ですが、段々、体が慣れてきてご自分のペースで運動する事ができるようになってきます。「1、2、3、4」のリズムで伸ばしたり開いたりして体に力が入りますが、同じように大事なのは「5、6、7、8」の戻す時です。これがご自分でコントロールできるようになってくると、「ガシャン」と言う機械の音が出ないようになります。途中で疲れた時などは休憩する事もできます。ご自分の体調に合わせて良いタイミングで休憩を取るという事はとても大切です。

### お知らせ



見学・体験も随時受け付けております。下記の電話番号に遠慮なくお問い合わせください。

☎0493-81-3505

月～土曜日 担当：平岡、池田

### 編集後記



弛まず歩く…。ゆっくりでも諦めず歩けば、ゴールにたどり着くことができます。疲れた時にはその場で足踏みも良いですが、牛歩戦術と言われかねません。要は「前進あるのみ」なんですね。でも、やっぱり、足踏み…大事です。

さあ、新しい一年が始まります。

編集後記 平岡