

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

リハビリデイサービス なめがわ



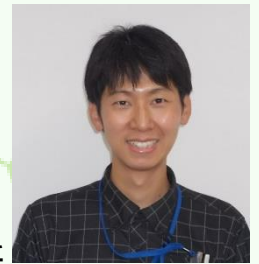
〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL:0493-81-3505 / FAX:0493-81-3529



管理者就任のご挨拶



こんにちは。4月より リハビリデイサービスなめがわ(以下、リハデイ)の管理者となりました、戸坂 心(とさか こころ)です。皆様には、日頃より当事業所をご利用いただき誠にありがとうございます。

私は3月まで法人内の介護老人保健施設いづみケアセンター(以下、いづみ)で理学療法士として主に通所リハビリ業務に従事しておりました。私がリハデイに移動してきてから、以前いづみをご利用されていた方と再会したり、現在もいづみご利用中の方が見学や利用相談に来ていただけていることは、お元気になられた姿を見させていただいている様で大変嬉しく思います。また、利用者様の多くが家庭内の役割はもちろん、地域の体操やサロン活動などに参加されているとのお話を伺い、いきいきと生活を送られていることに感心するばかりです。

しかし、痛みをはじめとした身体の不調を耳にすることもしばしばです。それでも動けている内は良いですが、痛みの悪化や、痛みを放置することで不活発となると、今の生活が続けられなくなったり、転倒して骨折してしまうリスクが高まります。そういった生活の急激な落ち込みを回避し、少しでも長く在宅生活を続けられる様、リハデイでは状態に合わせたリハビリを提供させていただいております。機能訓練指導員を中心に、その方に合った運動を提案し、状態の変化に合わせた負荷の調整も適時行っております。私も管理者ではありますが、職業柄じっとしておれず、新規利用の方や、特に状態変化のある方にお話を伺い、運動や生活面でのアドバイスをさせていただいております。最近では準備運動から見直しており、それだけで肩や膝、腰の痛みが和らいだとの声も頂いております。皆様の周りに、接骨院などへ毎週通ったり、湿布薬を貼り続けているけれど痛みがずっと変わらないという方がいらっしゃいましたら、ぜひ一度ご相談いただければと思います。

リハビリデイサービスなめがわは、地域の皆様が充実した生活を送られるよう応援して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



【心と体を整える】

リハビリデイサービスなめがわでは、マシントレーニングを効果的に行える様、まず始めにストレッチを中心とした体操を行なっています。これにより、各関節や筋肉の動きが良くなり、運動の効果を増幅させることができます。日常生活でも同じことが言え、日々のストレッチにより、姿勢や動きの改善や、痛みの予防・軽減、自律神経を整える効果などが期待できます。

ここでは、実際のサービス中にも実施している体操の中から、ご自宅でも行えるものを1つご紹介致します。ぜひ一緒にやってみましょう♪

◆もも裏伸ばし

- 効果 : 膝・腰痛の予防・軽減。姿勢改善。
- 準備 : ①椅子に浅く腰かける。②片膝を伸ばしてかかとを床につける。③伸ばした足の付け根に両手を重ねる。
- 動き : 前を向いて背中を伸ばしたまま、へそを手近づける様に身を乗り出した姿勢で30秒保つ。反対足でも同様に行う。



【準備】



【動き】

膝や腰は伸びたまま！

もも裏が伸びていればOK！はずみは付けず、筋肉の伸びを感じ続ける。

【リハデイ半日の流れ】

※利用者様の掲載許可をいただいています。



お迎え
施設車両で送迎します
のでお車の心配がありません。



健康チェック
運動に問題ないか確認
します。体調によっては
プログラムを調節します。



準備運動
ストレッチ中心の体操
で、動きやすい体を作
ります。体の調子も整
います。



機能訓練
個別の目標に応じ、マ
シンを基本とした運動
を提供します。自主練
習も応援します



お送り
安全にお送りしま
す。ご家族様とお話
させて頂く機会にも
なります。

編集後記



夏の体調管理にご注意！

6月というのに早々に梅雨が明け、40℃を超えるような記録的な暑さが続いています。こまめな水分補給とエアコンの活用により、熱中症を予防しましょう。また、お迎え時の検温が高くない様、ご利用時には屋内でお待ちください。

編集担当：戸坂