



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



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



就任から1年を迎えて

管理者 戸坂 心

今年は冬の寒さが厳しかった分、春の訪れも早く、行楽日和の陽気が続いています。コロナへの国の方針も徐々に緩和傾向にあり、各地は久しぶりに花見や行楽、旅行などに出かけられる方で賑わいを取り戻している模様です。3月にマスクの着用が個人の判断に委ねられ、5月には感染症分類が2類から5類へと引き下げられる方針ですが、リハデイのご利用に際しては、引き続きマスクの着用をお願いしております。これは国や医師会からの通達でもあり、ウィズコロナでも安心してご利用いただける様、今後とも感染予防に努めて参ります。

施設設備としては、冬季の寒さで配水管が凍結し、トイレの使用が制限されるなど、皆様に多大なご迷惑をおかけしました。これを改善すべく、年度末に保温工事を施行しました。工事期間には利用者様にご不便をおかけしましたが、これで来冬以降の凍結の心配はなくなりました。今後も施設の保全に努め、不具合が見つかった際には早急に対処し、皆様へのご迷惑を最小限に留めていきたいと思っております。

さて、この度、4月16日付で非常勤の准看護師が1名入職致します。基本的には月・金曜日のみの勤務となりますが、体制整備により、より充実したリハビリを提供できるようになったことは、リハビリデイサービスとしての誉です。また、職員が増えることで、利用者様の受け入れ枠も拡大することができます。かねてよりご利用をお待ちいただいていた方々にお声がけできるようになったこと、何より嬉しく思います。私自身、この春からまた新しいお顔が見られることをとても楽しみにしています。新入職員のご紹介については次号でさせていただきますので、お待ちください。

管理者に就任して1年、上記を含め様々な部分を変更して参りました。それでも変わらずサービスを行えているのは、利用者様やご家族様、関係事業所の方々のご理解あつてのことです。1年後の介護報酬改訂に向け、また変化の多い年となりますが、皆様にとって有益な事業所であり続けられるように、努力して参ります。今後とも、ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。

【心と体を整える】

春の陽気に誘われて、お出かけやお散歩をする機会が増えたのではないのでしょうか。活動的に過ごすことはとても良いことですが、長く歩くとおしり(股関節の外側)に負担がかかりやすいです。また、この筋肉の硬さは、坐骨神経痛の一因にもなり得ます。おしりの筋肉を伸ばすことで、痛みや疲れを軽減し、色々な場所へ気兼ねなく出かけていきましょう♪

◆おしりのストレッチ

- 効果 : おしりの痛み軽減、歩行後の疲労軽減。
- 準備 : 浅く腰かけ、右足を左ひざに組む。
- 動き : 組んだ右ひざを内側(左側)へ引き付け、30秒間お尻の外側の伸びを感じる。
※左足も同様に行いましょう。
- ポイント : 痛みの出ない範囲で行いましょう。
※ 特に、股関節の術後の方は医師にご相談ください。

足首がひざの上に載るように。



【準備】



無理に引っ張らない。
大変であれば、まずは組むだけでもOK。

【動き】

編集後記

桜満開 春爛漫

外を見渡せばあちらこちらに色とりどりの花が咲き、春を感じることができますね。リハデイの周りにも、寒緋桜やソメイヨシノなどが次々に咲く様を見ることができます。一方、建物の中でも、春の壁画アートの花が満開となりました。折り紙を折り、花びら型に切って開くと、かわいい桜の花ができます。運動の合間の花見は心が癒されますね♪



天気の良い日には建物外周のお花見散歩へ。



紙を折ったり開いたり手先の運動に。貼る作業は腕や背筋を伸ばす体操になります。



編集担当：戸坂