



もみの木デイケア便り

平成29年
3月号



春一番が吹きわたり、いよいよ春も本番です。暖かくなってきたこの時期、リハビリにも力が入られますね。さて、生活に必要な動作として、歩く・手を洗う・食事をする・字を書く等々があります。一見単純な動作に思えますが、体や脳のたくさんの機能を使います。そういった機能を十分に発揮できるように、もみの木デイケアでは様々な視点からアプローチさせていただきます。また、リハビリが苦痛や負担になるものではなく、前向きな気持ちで実施できるようにお手伝いさせていただきます。

もみの木デイケアのテーブルの上にも毎日色とりどりの花が飾られ春の訪れを感じる季節となりました。

今月は丸谷が担当します。もみの木デイケアで仕事を始めて半年が経ちました。仕事を覚えるのに一生懸命な日々です。まだまだ至らない点が多々あるかと思いますが、皆様が安全に楽しく過ごして頂けるようにお手伝いしていきたいと思っています。これからもよろしくお願い致します。

もみの木デイケアで仕事をしていると、ご利用中「ありがとう」という言葉が皆様からも職員同士からもたくさん聞こえてきます。相手に感謝の気持ちを伝える言葉「ありがとう」が自然に出てくるって素敵ですね。

3月はひと雨ごとに寒さが和らぎ3日ほど寒い日が続いたかと思うと暖かい日が4日続くとといった三寒四温を繰り返しながら春になります。温度差が気になる季節です。体調に気をつけてお過ごし下さい。

3月のカレンダー

今月のカレンダーは卵形のお内裏様とお雛様の絵に、丸めたお花紙や小さくちぎった折り紙を貼り付けました。とても可愛らしいお雛様になりました。



お雛様の飾り物

着物は千代紙を折り、顔は皆様に書いて頂き台紙に貼ります。春らしい明るい作品になりました。



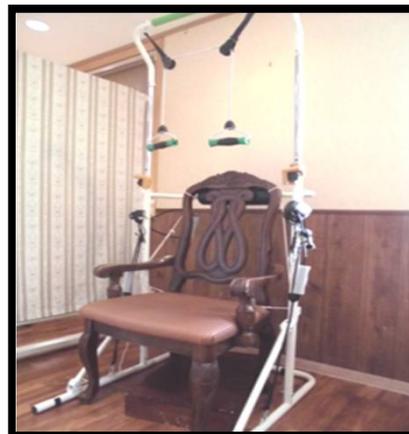
新たなリハビリ機器のご紹介

～プーリー～

2月より新たなリハビリ機器として「プーリー」を取り入れました。

プーリーとは「滑車」という意味があり、リハビリ機器としては主に上半身(とくに肩や肩甲骨)に効果があると言われている運動です。

また、当施設で取り入れたプーリーは、肩や肩甲骨はもちろんのこと、上腕や前腕、また深部腹筋(インナーマッスル)にも効果的です。プーリーは使い方が簡単なため一人でも使えるところも魅力の一つです(当施設ではスタッフ見守りの元行います)。プーリーによって肩や肩甲骨の痛みがとれる。肩が上がるようになる。姿勢が良くなる。血行がよくなる。など様々な効果があります。



使い方は様々ですが、次に一例をご紹介します。使用するときの参考にしてください。

上段のプーリー

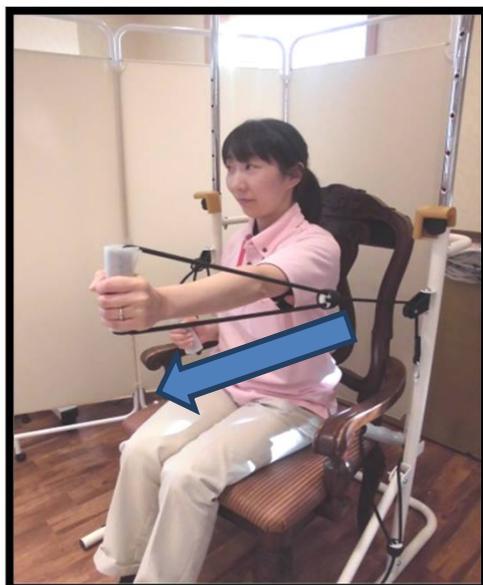
方法：持ち手を握り、左右交互に引く

効果：身体、肩、肘が柔らかくなり動かしやすくなる



中段のプーリー

方法：左右の持ち手を持ち、交互に前へ押し出す
効果：お腹の筋肉を引き締め、姿勢を良くする
肩や肘の動きをなめらかにする



個別リハビリの時間にリハビリスタッフがご利用者様の動作評価を行いました。その評価を元に、安全に提供していきたいと思っております。



花粉の季節到来



関東の花粉は、2月から観測されています。外出時の花粉は、髪や皮膚、衣類に付着します。帽子を被って髪に付着する花粉を減らしたり、マスク着用時は、なるべく隙間を開けないように顔に密着させるなど対策をしてみてくださいはいかがでしょうか。

平成29年4月からのご利用料金について

平成28年度の利用者様人数により、4月より大規模型通所リハビリテーション費から通常規模型通所リハビリテーション費に変更になります。これに伴い、ご利用料金が一部変更になります。準備が整い次第、個別にご説明をさせていただきます。よろしくお願い致します。