



ありがとう通信 20号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

- スタッフ紹介
- アクリルパネル設置しました
- わかすぎ理学療法士の独り言
・はじめてみよう！動いてみよう！
- 令和2年8月午後行事予定
- 利用者様・御家族様ご意見箱
- 編集後記



● スタッフ紹介

リハビリデイサービスわかすぎ

機能訓練指導員（理学療法士） 吉川 茉優



コメント…

転ばない身体をつくり、更にQOL（生活の質）の向上を目指して、楽しくリハビリができるよう、精一杯お手伝いさせていただきます。宜しくお願いします。

リハビリデイサービスわかすぎ

看護職員・介護職員 佐々木 真理子



コメント…

皆様に笑顔で過ごして頂けるよう、明るく元気に頑張って行きます！！宜しくお願致します。

●アクリルパネル設置しました

福井県は5月18日に新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言が解除されました。しばらくは感染者がいない状況が続きましたが、7月12日に新たな感染者が出てしまいました。終息にはもう少し時間がかかりそうですね。

リハビリデイサービスわかすぎでは、緊急事態宣言が出されてから感染対策として手指消毒や検温・マスク着用等を行ってきましたが、まだ終息していない状態が続いている為、今後も感染対策を徹底してやっていかなければなりません。

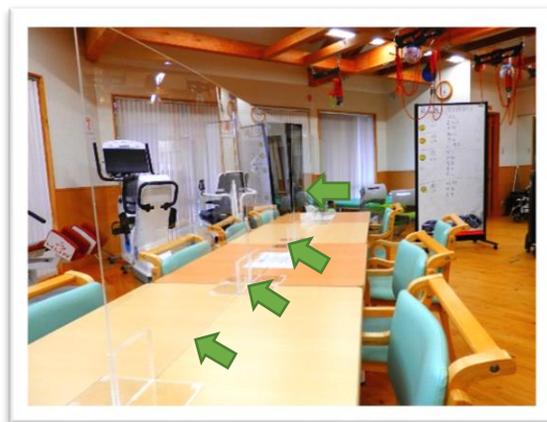
感染対策のポイントとして、飛沫感染（感染者から放出された飛沫を口等から吸い込んで感染）及び接触感染（感染者の飛沫が手に付着し、その手で口などを触ることで感染）を防止することが重要であるとガイドラインにも記載されています。

そこで、アクリルパネルを6月初旬に注文し、（納品には少し時間がかかりましたが・・・）7月27日に各テーブルと相談室のテーブルにアクリルパネルを設置しました（側方については設置するか検討中です）。少し見えにくくはなりますが、透明なアクリルなのでいつも通り利用者様のお互いの表

情もしっかりと見ながら会話できます。ご不便とご迷惑をお掛けしますが、感染拡大防止の為に協力お願い致します。



相談室



利用者様使用テーブル

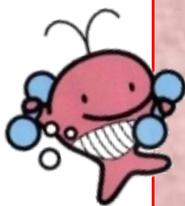
●わかすぎ理学療法士の独り言

・はじめてみよう！動いてみよう！

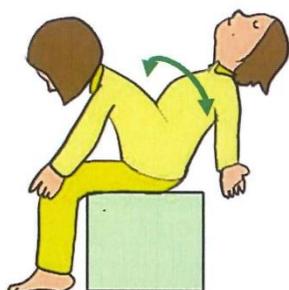
足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ練習にしましょう。今回は、「いすでの運動」として深呼吸を含む6つの運動を紹介します。

いすでの運動Ⅰ

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう



深呼吸



- ①胸を大きく開いて
たくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで
息を吐く
ゆっくり繰り返しま
しょう。

【運動を行う時のポイント】

- ★痛みを感じない範囲で行い
ましょう。
- ※痛いときは病院を受診しま
しょう。
- ★呼吸は止めないようにしま
しょう。
- ★どの筋肉を動かしているか
意識しましょう。
- ★反動をつけずにゆっくり行
いましょう。

いすでの運動Ⅲ

足のつけね
の筋力



足上げ

- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに
太ももを上へ上げて
止める
- ③ゆっくり足を降ろす
つま先を持ち上げます。
膝が外側に開かない
ようにしましょう。

いすでの運動Ⅱ

太もも
前側の筋力



ひざ伸ばし

- ①片側の膝をゆっくり
伸ばす
(つま先は上向き)
- ②上で止めてから
ゆっくり降ろす

いすでの運動Ⅴ

足のつけねの
筋力



足踏み

- ①背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏
みする

余裕があれば
大きく腕も振りましょう

いすでの運動Ⅳ

太もも
内側の筋力



はさみこみ運動

- ①クッションなどを
太ももの間に挟み込む
- ②力を入れて5秒ほど挟む

令和2年8月午後行事予定

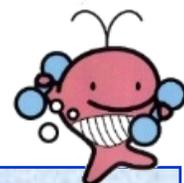
1日	土		
2日	日	休業日	
3日	月		
4日	火		
5日	水		
6日	木		
7日	金		
8日	土		
9日	日	休業日	
10日	月	壁紙作り	
11日	火		
12日	水		
13日	木	通常営業	
14日	金		
15日	土		
16日	日	休業日	
17日	月	カレンダー(壁用)	
18日	火		
19日	水		
20日	木		
21日	金		
22日	土	カレンダー作り	
23日	日		休業日
24日	月		
25日	火		
26日	水		
27日	木	休業日	
28日	金		
29日	土		
30日	日		
31日	月		

いすでの運動VI



つま先上げ

- ①ゆっくりつま先を上げる
 - ②ゆっくりかかとを上げる
- ※①②を繰り返し行う



少しずつ増やしていき毎日継続して
行っていきましょう！！

●利用者様・ご家族様ご意見箱●
利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。
・リハビリをもう少し長くして下さい。
・いつも歌を歌ってもらったりして刺激もあり楽しい時間が過ごせてありがたいです。
・最大の喜びはスタッフの皆様方に別け隔てなく声かけて頂けることです。お蔭様で日々楽しく過ごさせて頂いております。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思っております。ありがとうございます。

●編集後記●

暑い日が続いていますが、皆様体調はいかがですか？熱中症予防の為、栄養のある食事や十分な睡眠をとる、帽子や日傘などで直射日光を避ける、こまめに水分・塩分を補給する、冷房等で室温を快適に保つ対策をしていきたいですね。わかすぎデイはいつでも快適な環境で皆様をお待ちしています。まだしばらくは厳しい暑さが続くと思いますが、体調管理には充分気を付けてお過ごし下さい。専務取締役 道下 光生