



ありがとう通信 21号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatou-ltd.co.jp
2020年9月28日発行

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っていますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

●スタッフから一言

●低濃度オゾン発生装置を設置しました

●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10月午後行事予定

●利用者様・御家族様ご意見箱

●編集後記



●スタッフから一言

リハビリデイサービスわかすぎ

(ススキトモミ)

施設長(管理者)・生活相談員

鮎 智美



コメント…

いつも元気なお顔みせてくれてありがとうございます。リハビリデイサービスわかすぎは利用中だけでなく、不安な時・心配な時・何か聞きたい時等様々な場面でお役に立ちたいと思っています。いつでもお気軽にご相談下さい。

●低濃度オゾン発生装置を設置しました

リハビリデイサービスわかすぎでは感染拡大予防対策として、**低濃度オゾン発生装置エアネスⅡ**を設置しました。低濃度オゾンでも除菌・消毒効果があり新型コロナウイルスも減少させ感染リスクを下げる効果があるそうです。今後も感染症拡大予防を徹底していきますので、宜しくお願い致します。

低濃度オゾンも感染リスク減

世界初 藤田医科大が発表

藤田医科大学の村田貴之教授は令和2年8月26日、人体に安全な低濃度のオゾンガスに、感染力のある新型コロナウイルスを減らす効果があると発表しました。

オゾンガスはこれまで人体に害のある高濃度の場合に新型コロナウイルスの活動を抑えることがわかっていましたが、低濃度での効果が世界で初めて実験で確認されました。

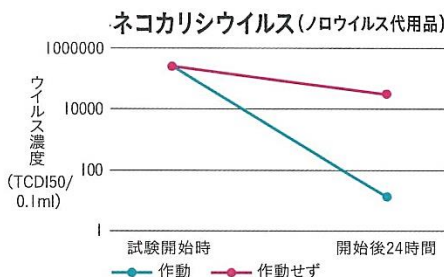
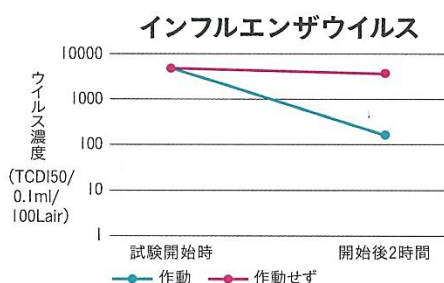
この発見により、人が集まる環境でも適切な低濃度のオゾンを生させることで、**感染リスクを減らす**ことができるそうです。

藤田医科大学では、令和2年9月から発熱外来などでオゾン発生器を設置し、院内感染の予防などに取り組むとしています。そこで、当事業所でも令和2年9月初旬に低濃度オゾン発生装置を導入しました。

各種効果試験によりオゾンの効果を検証

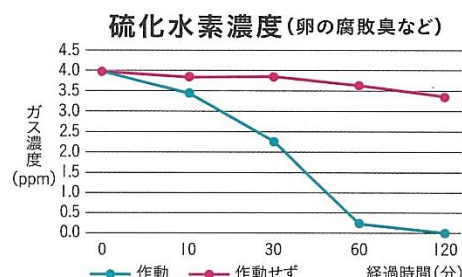
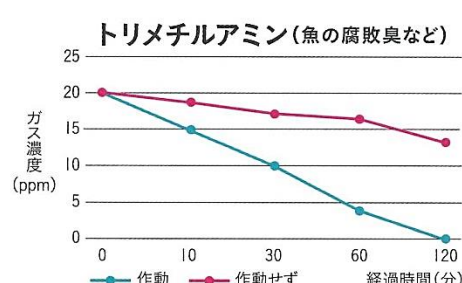
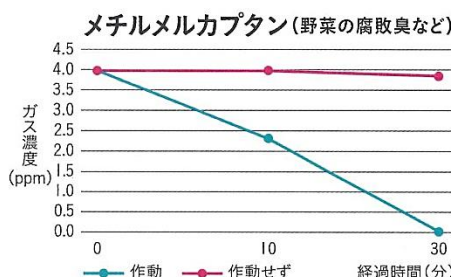
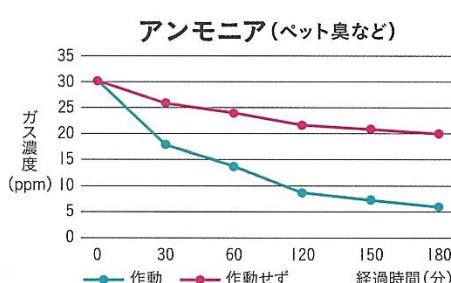
ウイルス不活化試験結果

[試験機関] (株)食環境衛生研究所



臭気試験結果

[試験機関] (一財)日本食品分析センター



除菌試験結果

[試験機関] (一財)日本食品分析センター



※本機器と同一のエアネスシリーズ(ANS-I601)における試験結果です。
※使用効果は、温度・湿度などの使用環境や使用時間、使用空間によって異なります。



オゾンの素は酸素であり、
毒・漂白など広く利用されて
います。低濃度オゾン発生装
置エアネスIIは医療や保健、
福祉の分野で活躍しています。



立位での運動

各運動は
5～10回すつ
できる範囲で
行いましょう

4分の1 スクワット

背中をまっすぐ
(肘は曲げない)



太ももの
筋力

- ①足を肩幅に開く
- ②「1・2・3・4」で膝を軽く曲げる
- ③「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

かかと上げ

背中をまっすぐ
(肘は曲げない)



ふくらはぎの
筋力

- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ②「1・2・3・4」で両方のかかとを同時に上げる
- ③「5・6・7・8」で両方のかかとをゆっくり降ろす

●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習慣にしましょう。今回は、「立位での運動」として3つの運動を紹介します。

【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。

令和2年10月午後行事予定

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

立位での運動



- ①上体を少し前に倒す
- ②膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げる
- ③少し止めてからゆっくり足を降ろす



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！！

編集後記

日に日に涼しくなり、秋らしい季節になってきました。朝夕は空気が冷たく肌寒くなってきましたが、昼間はぽかぽかと太陽のぬくもりを感じ、戸外で過ごすのが気持ちいい季節になってきましたね。日中の温度差が大きい季節でもあります。風邪をひくなど体調を崩しやすい季節なので、体調の変化に十分注意しましょう。

専務取締役 道下 光生

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。

- ・施設内に消毒液を置いてほしいです。レッドコードや平行棒、トレーニングマシン運動後に使用したためです。
- ・男性用トイレが汚いことが多いです。
- ・席を替えてからテレビがよくみえないので席替えはできないですか？テレビに近い方が有難いです。

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えます。ありがとうございます。