

●リハビリデイサービスわかすぎ

●ケアプランわかすぎ(休止中)



ありがとう通信 39号

●放課後等デイサービスわかすぎ

●訪問看護ステーションわかすぎ

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>
2023年10月2日発行



訪問看護ステーションわかすぎ

●新スタッフ紹介



LINE公式アカウント
LINE ID: @092bagdz
LINEの「友達追加」から
ID検索するか、QRコード
をスキャンして下さい。

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リハビリ・口腔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おりますので宜しくお願い致します。



准看護師 S・O

利用者様の過ごされている環境が少しでも楽しく元気に過ごされるように、利用者様やご家族に耳を傾けお手伝いしたいと思っています。

●訪問看護ステーションわかすぎ 職員紹介

言語聴覚士 H・S



利用者様と御家族がご自宅で健やかに生活できるよう、少しでもお力になりたいと思います。飲み込みが苦手な方や言葉が出にくい方などに対するご家族の接し方などもご相談いただけたらと思います。

●リハビリデイサービスわかすぎの

リハビリ機器紹介

以前、当施設のリハビリ機器をご紹介しましたが、「もう少し詳しく知りたい。」や「どんな効果があるのか?」等の要望・質問がありましたので、前号より1台ごとに詳しく説明しています。



当施設のHUR
アダクションの写真

★HUR(空圧式トレーニングマシン)

アダクション

今回はリハビリ機器の中でも、**骨盤の緩みを整え、股関節を正常な位置に保つ股関節内転筋(太もも内側の筋肉)**を強化するトレーニングマシンを紹介します。

・対象部位 股関節内転筋群

(恥骨筋、薄筋、長内転筋、短内転筋、大内筋)



・効果

股関節内転筋群はとても小さい筋肉ですが、重要な役割をしています。まず、股関節内転筋群が大事な理由として最初に挙げることできるのが、立位での体の安定性の強化に大切な点です。

股関節内転筋群は股関節を外側へ動かす外転筋群と共に、人が立った際に体を安定させる(片足立ちになった場合は特に)という大きな役割を持っている筋肉です。

この部分が弱くなってくると、歩行や走行において体幹が安定しなくなり、スムーズな動きができなくなります。また、加齢に伴って弱くなってくると、歩行障害にもつながってくることになります。

そのため、股関節内転筋群を筋トレやストレッチでケアしておくことは、安定性を高め、立ち姿勢で行う運動機能を向上させていくといった効果があります。

またその他には、骨盤の緩みを整え、股関節を正常な位置に保ったり、O脚や変形性膝関節症の予防にも繋がってきますので、弱い方は強化しましょう。



※まだ使用したことがない方は、ぜひ**アダクション**を使って足の運動を行ってみましょう。

●利用者様・ご家族様ご意見箱● (訪問看護)

・皆さんが来てくれると父が笑顔になります。よくして頂いています。

(通所介護)

・テレビが2台ありますが、お昼入口の方は番組をNHKのニュースを入れて下さい。

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した。

●編集後記●

9月も厚い日が多かったですが、10月に入って少し過ぎしやすい秋の日々になってきましたね。日中は気温が上がりますが朝晩は日を増すごとに肌寒くなり、体調を崩しやすい季節となりますので、体調には十分気を付けて過ごしましょう。