

●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)

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>  
2024年4月1日発行



# ありがとう通信 42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

## ●新人スタッフ紹介

訪問看護ステーションわかすぎ



利用者様とご家族の気持ちに寄り添いながらご自宅での生活を支援させていただきます。

看護師

H・I



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。



## リハビリデイサービスわかすぎ

介護職員

T・G



生活の中で必要な多機能を持てる為に来所される皆様の入浴・排泄・食事のお手伝いをさせていただきます。利用者様どうしや利用者様と職員のつながりの輪ができる場所となれば良いと思っています。今後とも宜しくお願いします。

## ●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致しましたが、「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  
チェストプレスの写真

## ★HUR(空圧式トレーニングマシン)

### チェストプレス

今回はリハビリ機器の中でも、胸や肩・腕の筋肉を強化するトレーニングマシンを紹介します。

**チェストプレス**は、胸の筋肉『大胸筋』をバランスよく鍛える効果があります。また、二の腕の筋肉『上腕三頭筋』と肩の筋肉『三角筋(前部)』を鍛えます。

◎対象部位：大胸筋・三角筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋

### ◎効果

上肢を屈曲伸展することで、上肢全般や肩甲帯を活性化することができます。

### ◎セッティング

座って両腕を伸ばしたときに、肩と体幹の角度が90度になるようにシートの高さを調節する。



※まだ使用したことがない方は、ぜひ**チェストプレス**を使って胸や肩・腕の運動を行ってみましょう。



※ゴールデンウィーク期間休業日のお知らせ

5月3日～5月5日はお休みさせていただきます。尚、4月29日と5月5日は休まず営業致します。

### ●利用者様・ご家族様ご意見箱

- （訪問看護）
  - 体が軽くなります。
  - （通所介護）
  - 杖を使用せずに歩けるようになりました。
- 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した。

### ●編集後記

4月は桜をはじめ続いて次々と花が咲いていく季節です。わかさぎデイでは機能訓練指導員が在籍しており、随時機能訓練を実施しています！各種マシンやレッドコードだけでなく、屋外での歩行練習も実施しています。外の風にあたりながらの散歩も気持ちの良いものですよ！皆様の参加をお待ちしています！