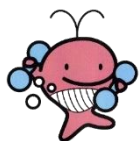


●リハビリディサービスわかすぎ

●ケアプランわかすぎ(休止中)



# ありがとう通信 43号

●放課後等ディサービスわかすぎ

●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>

2024年6月1日発行



## リハビリディサービスわかすぎ

リーダー・機能訓練指導員

M・N

夫の仕事の都合で昨年1年間お休みを頂いており、今年の1月からわかすぎに復帰しました。1年間仕事から離れた事で驚くほどに菌力、体力が衰えていましたが、日々の業務や利用者様とのリハビリにより復活しました。また、これからも宜しくお願いします。

## 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。

## ●リハビリディ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。

#### ★HUR (空圧式トレーニングマシン)

#### アブドメン、アブドメン・バック

今回はリハビリ機器の中でも、立ち上がり動作時の体幹の前傾の動きの時に使う腹筋群と背筋・肩周辺の筋肉のトレーニングを目的としたリハビリ機器を紹介します。

- ・対象部位 体幹(お腹周り)腹筋群、背筋群

#### ・効果

この機器は体幹(お腹周り)を前屈したり後ろへ反らしたりすることで、体幹(お腹周り)全般の筋力を活性化することが出来ます。

アブドメンは、体幹(お腹周り)屈筋群の筋力向上に効果があり、また立ち上がり動作時の体を前に倒す動作の練習の効果があります。

アブドメン・バックは、体幹(お腹周り)背筋群の筋力向上に効果があります。



特に体幹は、人間の身体の中で最も重要な部分です。体幹の筋が弱いと姿勢が悪くなり、バランスを崩す要因になるため、リハビリをするうえで必要となります。

・動作時の姿勢(腹筋)

◎パットを胸の高さに合わせて、シートの高さを調節する。

◎両手で下からパットを抱えたまま、上半身を前に倒す。

◎パットを抱えることができない場合は、両腕をパットの上に乗せる。

・動作時の姿勢

(背筋)

◎腕の前で両手を交差させ、肩甲骨の下に背中をパットが当たるようにする。

◎背中のパットを回転させるようにして、上半身を反らせる。



※あごを上げて首を反らせないように気をつけましょう。

●利用者様・ご家族様ご意見箱  
(訪問看護)

・2人仲が良いスタッフがいらっしやるので楽しみにしています。リハビリのあとは、体が軽くなります。

(生活介護)

・活動の際の歩くトレーニングですが、晴れている時に散歩をしたいので、宜しく願います。雰囲気はすごくいいと思っています。

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えます。ありがとうございました。

●編集後記

梅雨の季節となりました。郊外の田んぼでは田植えが終わり、キラキラと光る水田の風景が綺麗だなあと感じました。山菜取りを趣味にしている近所の方から山の話聞くことがあり、私もどこかへ出かけてみたくなりました。わかすぎデイでは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いいものです。