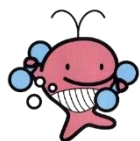


●リハビリデイサービスわかすぎ

●ケアプランわかすぎ(休止中)



ありがとう通信 44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

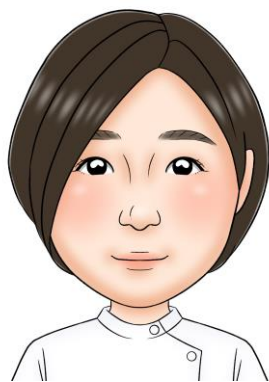
電話 0776-33-0708

FAX 0776-33-0709

E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp

URL: <http://www.arigatou-ltd.co.jp>

2024年8月1日発行



●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

R・K

利用者様が生きがいをもって生活できるようにサポートしていきたいと思っています。ご家族様も含め皆様が笑顔で生活できるよう努めたいと思いますので、宜しくお願いします。



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。

★HUR (空圧式トレーニングマシン)

レッグ・エクステンション

今回はリハビリ機器の中でも、階段の昇り降りや歩行の安定性に重要な太ももの筋肉で知られている大腿四頭筋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 大腿四頭筋 (特に外側広筋・内側広筋)

・効果

この機器は膝を曲げた状態から足関節上のフットパッド(重り)を押し上げる動作を繰り返すことで、膝上の筋肉や太もも全般の筋力を活性化することができます。

・大腿四頭筋、特に外側広筋と内側広筋(膝の安定を図るために特に重要)を強化します。

・階段の昇り降りがスムーズになります。

・膝を伸ばす力がつくので歩幅を広げることができ、歩行が安定します。



終了肢位



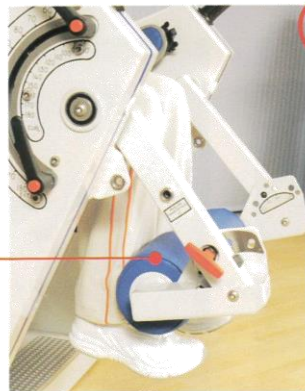
開始肢位



レッグ・エクステンション

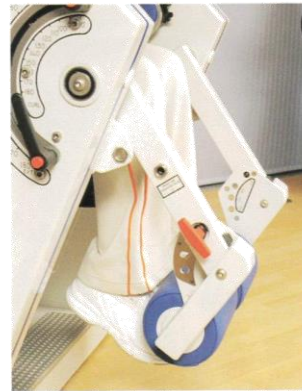
・動作時の姿勢や注意点
①足関節は少しつま先をたてるようにして膝を伸ばすと力が入りやすいです。

フットパット



良い位置

足首が自由に動く位置に調整する。



悪い位置

フットパットが低すぎる。

・フットパットの装着位置
①大腿部固定パットを装着して、大腿部が浮かないようにします。
②フットパット（重り）を足関節のやや上部にあたるように調節します。

●編集後記●

盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで令和6年7月でリハビリデイサービスわかすきは『80周年（9年目）』を迎えることができました。日本では数字の「8」は末広がりで縁起がいいと言われています。これは、入って来たものが次第に大きくなって行くという意味を表しているの、商売をしている人や起業している人は特に最初よりも後の方が大きくなるという意味があり、お客さんが増える、売り上げが上がる、という意味で縁起が良いと言われています。今後とも、利用者様が継続して利用していただけるよう更なるサービス向上に努めて参りますので、宜しくお願い致します。

●利用者様・ご家族様ご意見箱●

（訪問看護）
・いつも、訪問される日をお待ちしております。いろいろ体の所をもんでいただき、ありがとうございます。
（通所介護）
・話があう人ができたと喜んでいます。入浴はとても気持ちがいいとのことです。
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ひます。ありがとうございました。



※軽い負荷で100回からはじめていきましょ。

②ハムストリングス太ももの裏がつりやすいので軽い負荷で行いましょう。
③膝を完全に伸ばすと膝痛になることもあるので、膝をやや曲げた状態で止めてもとにもとしましょ（膝を曲げましょ）。