

●リハビリデイサービスわかすぎ  
(通所介護)

●リハビリデイサービスわかすぎ  
(共生型生活介護)

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10月1日発行



# ありがとう通信 45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



リハビリデイサービスわかすぎ

## ●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。

利用者様が心身共に健康状態を保ちながら安心して生活を送っていただけるよう寄り添うお手伝いや支援を心掛けたいです。

看護職員

M・Y



## ●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。

#### ★レッドコードセラピー

今回はリハビリ機器の中でも、複数人で一緒に運動を行うレッドコードセラピーの説明をしたいと思います。

#### ◎レッドコードセラピーとは？

レッドコードセラピーとは、現在20カ国以上のリハビリやフィットネスとして使用されている、ストレッチングや筋力増強の為に効果的な運動療法です。

天井から吊るされた赤いロープ

《レッドコード》で身体を吊るし、

自分の体重やレッドコードを利用した治療手技として理学療法の現場では古くから用いられてきました。近年では、このレッドコードを利用して骨折後のリハビリテーションや、神経筋疾患の弛緩運動など今までに無いさまざまな面での治療に用いられるようになりました。



## ◎レッドコードセラピーの効果

### ●リラクゼーション効果

・首、肩こりの軽減

・肩、腰、膝など関節の痛みの軽減

・脳卒中、脳性麻痺などによる筋肉の緊張をほぐし関節の柔軟性の向上

※質の高い「リラックス」を得るには？

体に対してのあらゆるストレスが原因で肩こりや腰痛を起こすケースが数多くあります。それらの治療法として多くの方法がありますが、高い効果を得るためには限りなく身体をリラックスさせた状態にすることが大事です。**レッドコード**は重量を極力取り除くことができるため、高いリラックス状態を作り出すことができます。またリラックスされた状態でマッサージなどを併用すると症状の改善をさらに早めることができます。

### ●体の機能回復効果

・バランス能力向上による日常生活の改善

・循環機能の改善・筋力強化による肩こり、腰痛予防

・基礎代謝の向上による生活習慣病の予防・改善

・脳卒中後の日常生活動作、（高齢者の）転倒予防など

※どうして機能が回復するのか？

**レッドコード**のロープに支えられながら、又ロープを握りながらの安心トレーニングを継続することで、緊張した体を少しずつほぐし体に負担をかけずに柔軟性やバランス機能の向上を目指していきます。**レッドコード**で吊るされることにより、体重が軽くなったように感じ、痛みやつらさを伴わないストレッチや筋力増強が可能となり、日常生活における基本的な動作を改善していきます。怪我や転倒防止にもつながって

いき、その結果身の回り動作の自立やご家族の介助量軽減が可能となっていくいきます。

また、**レッドコード**で体を支えることにより、痛みや無理のないポジションの設定や一人ひとりの体調や体の機能に応じた負荷レベルを設定できます。簡単に難易度の設定も行えますので利用者様を安全にサポートすることができます。また、ひとつのトレーニングパターンで複数の神経筋を活性化できるので、短時間で終了することができます。



※滑車運動ができるレッドコードもあるので、肩の運動をしたい方は一度試してみましょ。

### ●利用者様・ご家族様ご意見箱

（訪問看護）

- ・お陰様で足の甲の赤みかゆみもなく元気過ぎています。いつも気にかけてもらってありがとうございます。
- ・今は小学生のドリルに夢中です。いつも温かく指導してくださり、嬉しく思います。

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ひます。ありがとうございました。

### ●編集後記

十月は自然が大きく変化する季節です。街の街路樹の葉が赤や黄色になり始め、これから迎える紅葉シーズンが待ち遠しい日々です。この季節は何をするにも心地よいです。秋の美味しいものを食べ、体調に気をつけながら、デイサービスで身体を動かしていきたいましょ。