



ありがとう通信 16号

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地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

● スタッフ紹介

● インカムを導入しました

● わかすぎ理学療法士の独り言
ストレッチで

肩こりを改善しよう

(大胸筋・小胸筋・広背筋編)

● 当事業所のリハビリ機器紹介

● 令和元年12月午後行事予定

● 利用者様・ご家族様ご意見箱

● 編集後記



● スタッフ紹介
リハビリデイサービスわかすぎ

送迎運転手 増田 勝彦



コメント

送迎は明るくやさしく元気よく、運行は安全・快適に確実に御自宅の玄関までお送りします。

● インカムを導入しました

先日「インカム」を導入致しました。スタッフ同士がインカムを通して連携を図る事で、これまでよりも更なるチーム力・業務効率の向上を目指して参ります。スタッフ間でいつでも連絡を取り合えるので、スタッフも安心して業務ができ、やりがいにもつながります。

今後ともスタッフの更なる連携を図るとともに、利用者様がより快適に過ごして頂ける環境づくりに努めていきますので、よろしくお願い致します。

●わかすぎ理学療法士の独り言

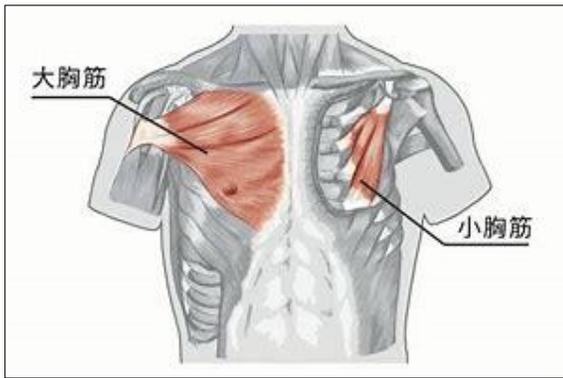
◎ストレッチで肩こりを改善しよう

(大胸筋・小胸筋・広背筋編)

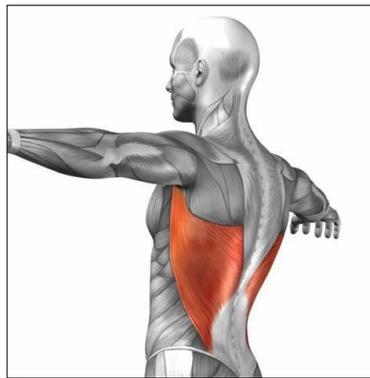
よく肩が凝ったり痛くなると肩の部分を揉んでほぐしますが、実はその場しのぎであり、根本的な改善にはなっていないことが多いです。実は、原因は違う場所にあります。その原因とは、**肩甲骨**が外側へ引く張られ正常な位置にないからです。

では、なぜ肩甲骨が正常な位置にないのか？というと、デスクワークやパソコンを使ったり家事動作等で肩を前に出した状態で長く続けることがあると思いますが、この**猫背・巻き肩**の姿勢によって**小胸筋・大胸筋や広背筋等**が凝り固まり常に収縮した状態になってしまいうからです。そうなるとう血液循環が悪くなり、**肩も凝り、四十肩や五十肩の原因**にもなるのです。そのため、**小胸筋・大胸筋や広背筋等**をストレッチしてほぐすことで、姿勢が良くなり肩甲骨も正常な位置に戻り、肩こりや肩の痛みの改善に繋がるのです。

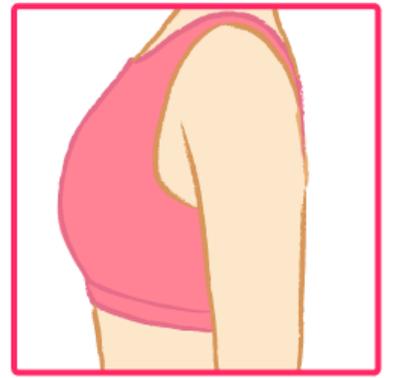
今回は、床での**広背筋、大胸筋、小胸筋**等の簡単なストレッチを紹介したいと思います。このストレッチはヨガでも行っている**猫伸び**のポーズに近いストレッチです。



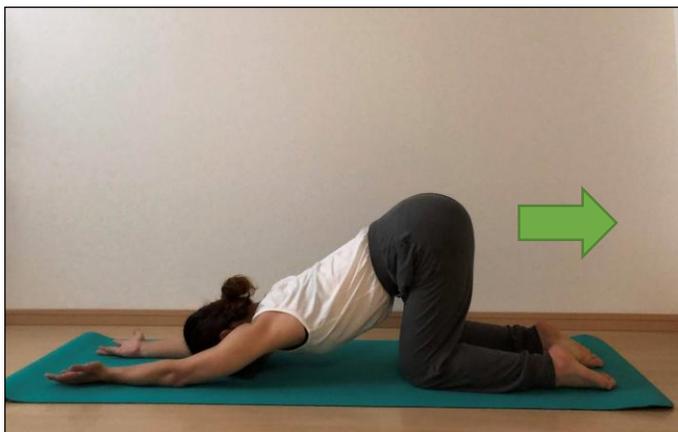
大胸筋、小胸筋



広背筋



普通の肩



ストレッチの肢位



巻き肩

①四つ這いになりました。この時お尻は膝の真上にあることを確認します。

②お尻の位置を動かさないようにしながら手を前に伸ばし、胸を床に近づけます。床についている手のひらを天井にひっくり返します。

③手の位置はそのままです。少しずつお尻を後ろ（矢印方向）へ移動させます。少し脇周辺や背中がつかばるようなところで30秒とめます。これを3〜5セット行いましょう。

※痛みが強い時は無理のない範囲で行いましょう。

◎当事業所のリハビリ機器紹介

以前、当施設のリハビリ機器を紹介しましたが、もう少し詳しく知りたい、どんな効果があるのか等の要望・質問がありましたので、1台ごとに詳しく説明していききたいと思います。

★HUR（空圧式トレーニングマシン） レッグプレス

今回はリハビリ機器の中でも、椅子からの立ち上がりや階段の上り下りに必要な筋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

大腿四頭筋、ハムストリングス下腿三頭筋、大殿筋、腹筋群

※太ももを中心とした下半身トレーニングに効果があります。基本動作である立ち上がりや歩行力アップが期待できます。

・効果

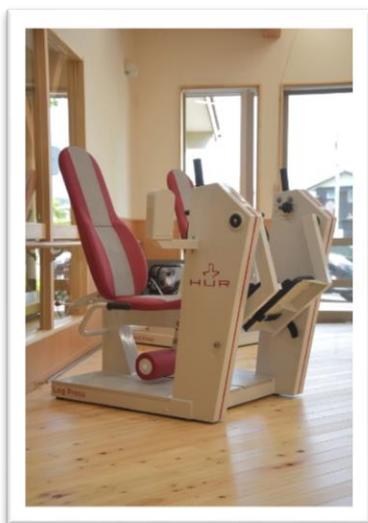
レッグプレスは機器に座って足の裏でボードを蹴って、両膝関節を伸ばしていく運動です。

下半身全般の筋肉を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなどの動作や日常生活に必要な筋力を強化する効果があります。

脚を固定して可動する構造になっているので、日常の動作により近い運動をおこなうことができます。

機器の前方のボードを蹴る時は、なるべく足を閉じたまま行います。

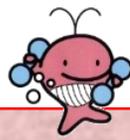
難しい場合はゴムボールなどを股に挟むとやりやすいです。



当施設のHUR
レッグプレスの写真

令和元年 12月 午後行事予定

1日	日	休業日	
2日	月	目標づくり	
3日	火		
4日	水		
5日	木		
6日	金	クリスマスカードづくり	
7日	土		
8日	日		休業日
9日	月		
10日	火	カレンダーづくり	
11日	水		
12日	木		
13日	金		
14日	土	絵馬づくり	
15日	日		休業日
16日	月		
17日	火		
18日	水	絵馬づくり	
19日	木		
20日	金		
21日	土		
22日	日	休業日	
23日	月	絵馬づくり	
24日	火		
25日	水		
26日	木		
27日	金	絵馬づくり	
28日	土		
29日	日		休業日
30日	月		
31日	火	休業日	



当施設のレッグプレスを使って太もも周辺の筋肉を強化しましょう。



●利用者様・ご家族様のご意見箱●
利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

いつも楽しく利用させてもらっています。

・食事の時に咳をしたり痰を吐くような音を聞くと美味しい食事がまずくなります。又、病気がうつらないか心配です。食事中的マナーを宜しくお願いします。

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

1年はとても早いもので、今年も残り僅かとなってまいりました。街ではクリスマス一色で、華やかな風景を見る機会が増えてきました。クリスマスが終わるとあっという間に年越しです。年末年始にかけて忙しくなりますが、風邪等ひかれないよう、体に気をつけてお過ごし下さい。本年のご愛顧に心よりお礼申し上げます。

専務取締役

道下 光生