

ありがとう通信 4月号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネ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」を発行することになりました。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役に立つ情報を発信していきたいと思え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

●フィジオパック導入しました

- わかすぎ理学療法士の独り言
- ・ 当施設リハビリ機器の紹介
- ・ プレステップ

●自宅でもできる、介護予防体操

●平成30年4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

リハビリサービスわかすぎ

針原 友美恵
介護職員



メツセージ

日々感謝の気持ちを忘れずに、利用者様一人一人に寄り添い笑顔がたくさんみられるよう頑張っていくと思います。

リハビリサービスわかすぎ

看護職員
川上 仁美



メッセーシ
ディサービスに勤務する事は初
めてですが、いつも笑顔で頑
張っています。利
用者様には一日気持ちよく過
して頂けるように頑張ります。

フィジオパック（温熱療法）

導入しました

先日、酒井医療株式会社のリハビリ
機器で物理療法の1つである温熱療
法の機器「フイジオパック」を導入
しました。そこで、今回は使い方や
他のホットパックとどう違うのかを
説明したいと思います。

心地良い温感。簡単に手間で、乾式タイプのフィジオパック。率のな、乾式タイプのフィジオパック。

☆温熱治療をもっと手軽に

フィジオパックは、所定の温度に温
まったらウォーマーから取り出して
患部にあてるだけ。心地良い適度な
重みと温感が広がります。手間のか
かるメンテナンスや準備にかかる作
業も無く、温熱治療が手軽に行えま
す。さらに、パックは形状の異なる
S、M、L、LLの4種類がありま
す。全身の様々な部位にお使いいた
だけます。

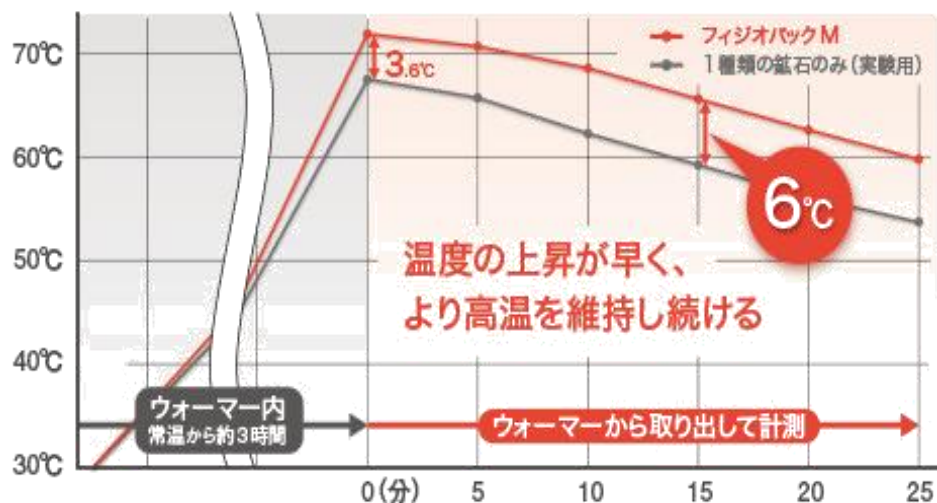
☆**棟数の鉱石とセラミック**

ボールが生み出す温度持続力

パックの温度をより高温で長時間持続させるために様々な素材や配合量を検証しました。その結果たどり着いた5種類の鉱石と磁器セラミックボールの配合。1種類の鉱石のみを使用したパックよりも長時間高い温度を持続することを可能にしました。

フィジオパックは、厳選した貴重な5種類の鉱石と磁器セラミックボールを使用したホットパックです。遠赤外線放射率、温度保持時間、重さはもちろん触り心地にまでこだわって内容量と割合を調整しました。心地良い温感。そして簡単で手間なく効率的。理想のホットパックを追求した形です。

☆厳選した素材を詰め込んだ 鉱石ホットパック



※フィジオパックMと1種類の鉱石のみのパック（実験用）を計測したデータ。2回計測した平均値を表示。

◎ 厳選した貴重な5種類の鉱石と磁器セラミックボール



◎ フィジオパックウォーマーミニ



◎ 様々な部位に対応する4種類のパックタイプ



★特徴①
各種疾患でのリハビリテーションのどのステージでも安全で効果的なエクササイズが可能。
●フットプレートを交互に踏みながら上肢でアームの押し引きを連動させるエクササイズマシンです。
●運動は上肢のみ、下肢のみ、片側上下肢でも行えますので、動作部位を限定しません。
●脳血管疾患では健側だけの運動や両上下肢交互運動で協調性の促進トレーニングも行いうことが出来ます。
●心疾患では細かな負荷設定で心拍をモニターしながら運動ができます。



フレステップ (有酸素運動)
プレスステップは、自然でスムーズな上肢・下肢の連動運動を行うマシンです。座ったままで、歩行動作に近い効率的な上下肢連動運動を行います。

わかすぎ理学療法士の独り言
◎当施設のリハビリ機器の紹介

★特徴②
エリプティカル（楕円軌）モーション

●独自のエリプティカル（楕円軌）モーションにより、蹴り返し時に起こる衝撃をなくし、よりスムーズで連続的な運動が行えるように設計されています。ペダルを踏み込むだけで簡単にエクササイズが始められ、トレーニングを長時間続けることができます。



★特徴③
独自の制御機構で、自然でスムーズな上下肢連動運動比率。

●アーム部分とフット部分が連動式になっており、上肢と下肢の動作比率を1対1にする独自の制御機構を採用。
ダイナミックな下肢動作に対して、自然でスムーズな上肢運動を維持する協調（交互性）運動が行えます。

★特徴④
身体にやさしい安全設計



●シートに適度なクッション性をもたせているため、体幹が不安定な方もしっかりと座れます。また、立ち上がりをサポートする固定ハンドルやシートベルトなど、随所に安全設計が施されています。

★効果



●歩行の動きに合わせて作られているため歩行練習にもなる。

●歩行機能の向上。

以上のようなプレステップの効果を是非一度体験してみてください。

自宅でできる、介護予防体操

がんばった人には、効果あり！
毎日続けようー！

変形性膝関節症や脊柱管狭窄症などによって介護が必要になった人でも、毎日コツコツと自宅で体操を実践することで、病気の進行を遅らせたり、症状が改善されたりします。

実際に、要介護者が体操を続けた結果、どのような効果があったかをご紹介します。

開眼片足起立訓練

開眼片足起立訓練を半年間、実践した軽度要介護者88人の介護度の変化をみたところ、42%（37人）が介護度が軽くなり、41%（36人）が現状維持となりました。

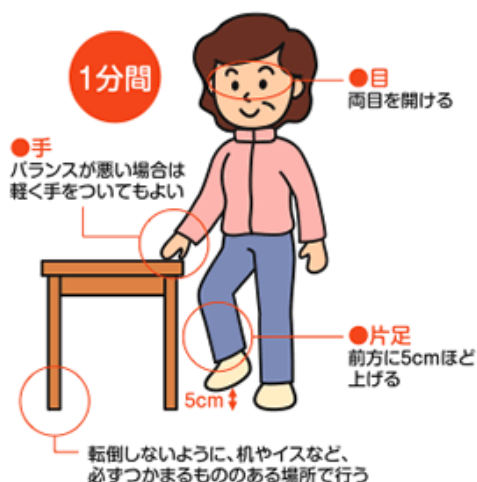
開眼片足起立訓練は、転倒・骨折を予防するための運動療法として比較的安全に、また限られた空間で実践できる運動です。

決められた回数を毎日続けることで効果があがります。

整形外科医と相談のうえご自分の状態を調べてもらいましょう。

定期的な効果チェックを受けながら、ご自宅でもできる介護予防体操をはじめてみてはいかがでしょうか。

平成 30 年 4 月 午後行事予定			
1日	日	休	業
2日	月		
3日	火		
4日	水		花見
5日	木		ドライブ
6日	金		
7日	土		
8日	日	休	業
9日	月		
10日	火		おやつづくり
11日	水		
12日	木		
13日	金		
14日	土		
15日	日	休	業
16日	月		
17日	火		
18日	水		読書
19日	木		週間
20日	金		
21日	土		
22日	日	休	業
23日	月		
24日	火		
25日	水		カレンダー
26日	木		5月作品作り
27日	金		
28日	土	通	常 営 業
29日	日	休	業
30日	月	休	業



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
=約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、
阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**
+
左足立ちで**1分間** = **1日分**
×
朝昼晩3回くり返す

◎ 開眼片足起立訓練

毎日の自宅での運動で転倒予防

変形性膝関節症性の方は、膝関節が伸びにくくなり徐々に太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)などの筋力が低下してしまいます。そのため、立ち座りの際に後ろに重心がとられたり、柔らかい布団の上でバランスをとれなかったりして転倒してしまいます。そこで、体の前側に重心を置く、親指に力を入れて立ち上がることを体操を通して、体に覚えてもらいます。具体的には、タオルギャザー訓練(図1)や椅子に座った状態からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る立ち座り運動(図2)を10回繰り返すなどがあります。ぜひ1度試してみてください。

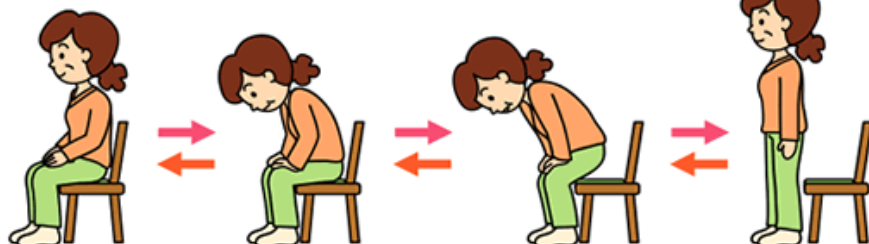
●タオルギャザー(図1)

- ① イスなどに座ってひざをまげる。
- ② 床にタオルを広げ、タオルの上に足を置く。
- ③ 足指を開いたり閉じたり、曲げたり伸ばしたりしてタオルを手繰り寄せる。指先だけでなく足裏全体を用いることが重要。



●立ち座り訓練(図2)

- ① いすに座った姿勢からゆっくり立ち上がる。
- ② ゆっくりすわる。この運動を10回繰り返す。要介護者の場合は、必ず平行棒の中で行うようにする。



●利用者様・ご家族様ご意見箱●
利用者様・ご家族様のご意見を少し紹介させていただきます。
・先生方、皆さんとても優しく親切でとてもいいです。
・いつも親切丁寧に対応して頂き感謝しております。
・高齢が進むにつれて筋力が低下してきています。道下先生にも利用者さんに触れてほしいです。
・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えます。ありがとうございます。

編集後記
木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりました。外の散歩が気持ちいいですね。4月に介護報酬や制度が改定し、今年度もターゲットしました。今年度も皆様に安心して楽しくご利用していただける様、職員一同頑張りますので宜しくお願い致します。
施設長 道下 光生