



わかすぎ新聞

第50号

令和6年

11月1日

発行

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



リハビリ（言語療法）・口腔ケア

みなさん、誤嚥性肺炎について詳しく知っていますか？

誤嚥性肺炎について「聞いたことはあるけど…。詳しくは分からない。」とお返事をいただくことが多いです。誤嚥性肺炎は日本人の死因の第3位で、高齢者の肺炎のうち約8割が誤嚥性肺炎だそうです。

歳を重ねるにつれ、口や喉の筋肉が低下し、誤嚥性肺炎になるリスクが高くなります。この記事を見て少しでも誤嚥性肺炎について気になった方は、気軽に職員にお声掛けください。言語聴覚士が疑問や不安などお聞きし、食事時の注意点や誤嚥予防の訓練など丁寧にお伝えします！



リハビリ（理学療法・作業療法）



フレステップ

使い方

- 両手でグリップを握り、両足をフットプレートに乗せる。
- シートベルトをする。
- 左右どちらかの足を踏み込みスタートする。

効果

- 心肺機能(体力)の維持・向上
- 足 関節可動域の維持・拡大
- 左右の協調性の向上 (麻痺がある方)

時間の目安

5~20分間
軽く息が上がる程度

分からない事があれば
高い壁のリハビリスタッフまで
お気軽に
声をかけてください！

リハビリスタッフより

みなさん8種類あるマシントレーニングを自主的に一生懸命取り組まれています。それぞれの使い方や鍛えられる部分、効果、時間や回数の目安をわかりやすく表にまとめました。寒くなり、身体がこわばりやすくなる季節です。1人1人に合ったマシントレーニングもみなさんに提案していきたいと思っておりますので一緒に頑張っていきましょう！分からないことがあれば気軽にスタッフにきいてくださいね！



放課後等デイサービス・生活介護



石森より一言



夏が終わり、肌寒い季節がやってきましたね。季節の変わり目で、体調を崩さない様、しっかり寒さ対策をして、リハビリしていきましょう！

余談にはなりますが、わかすぎ職員一同、芝政マラソン完走しました！



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

