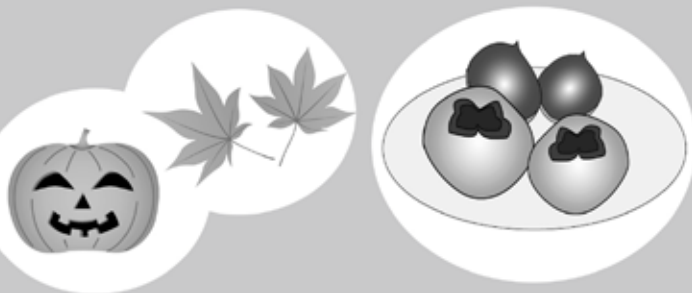


湯～亀 かわらばん

第17号



ご挨拶

ようやく涼しくなり、体もホッと
する気候が続いています。
秋といえば、「○○の秋」ですね。
「食欲の秋」「読書の秋」など様々
ですが、皆様はどのような秋を過
ごされるのでしょうか？
秋は短いですが、有意義に過ごし
て行きたいものですね。



ゆ～きの PT 紹介します！ (PT=理学療法士)



PT(理学療法士)とは

理学療法士とは、障害などによって身体機能が低下した方に対し、様々な運動療法や物理療法を行うリハビリテーションの専門職の1つです。主に病院やクリニック、介護保険関連施設にいます。

PTが主に行っていること

関節可動域の拡大や筋力強化、痛みの軽減、具体的な動作練習など様々なプログラムで日常生活上の基本動作（寝返り・起き上がる・座る・立つ・歩くなど）の改善を目指します。また、身体機能だけではなく、生活環境などの要素も十分に考慮し適切な移動方法や動作方法を指導することも大切な役割です。

ゆ～きのPT紹介



中村千江美PT

去年10月より湯～亀の一員になりました。宜しくお願い致します。

好きなこと：
ヨガ・バスケットボール

かわらばんについてのお問い合わせ
☞ かわらばん担当：前田/鈴木/南
03-3781-9926

デイサービスで行っていること

現在デイサービスでは、午前中に約45分程度、体操を行っています。

①集団体操

まずは椅子に座って準備運動を兼ねた集団体操を行います。深呼吸・ストレッチから始め、セラバンドを使用した筋力トレーニングも行います。季節の歌に合わせて足踏みをしたり、脳トレ体操も交え、楽しみながら行えるよう工夫しています。

②転倒予防体操

体が温まったところで、次は転倒予防体操です。身体機能や目的によって2～3グループに分かれて行います。

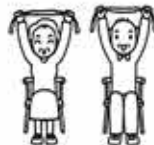
③ラジオ体操

最後は全員でラジオ体操です。通常よりゆっくりしたペースで、大きな声で数えながらしっかり動かします。

その他、必要に応じて個別に関節可動域訓練などを行っています。



裏面にてデイサービスで体操を行っている様子をご紹介します！



①集団体操…御利用者様18名全員参加して身体を動かします。セラバンドを使用したトレーニングも行います。



②個別機能訓練…自立歩行維持向上目的グループ、立位動作安定性向上目的グループ、日常活動性向上・身体機能維持目的グループと一人ひとりの身体機能を考慮し、グループ分けをします。



③ラジオ体操…大きな声を出して行います。

機能訓練を兼ねて、立ったまま参加して頂く方もいます。



H15年7月にデイサービスセンター湯～亀が誕生して今年で11年目を迎えました。御利用者様に愛され、関係各所の多くの方々から多大なる応援と御指導を受けながら今日を迎える事が出来ました。15年20年…と更なる努力をし、地域の高齢を迎えた方々の生活の一部を支えていける様、これからもスタッフ一同前進してまいります。

今後共、他部署を含め宜しくお願い致します。

デイサービス管理者
介護事業部統括責任者
新井 重雄



湯～亀で行った防災訓練の様子をお届けします。



8月に1回、9月に2回行い、消防隊員の方から訓練の指導を頂きました。



消火器の使用方法など再度確認し、災害時にしっかりと備える準備をする事ができました。