



社会福祉法人宝満福祉会 機能訓練特化型デイサービス リハプラス☆情報

6月号

お陰様で1周年！

緊急事態宣言解除！

先日、緊急事態宣言が解除されました。当介護保険事業所であるリハプラスにおいては、コロナウィルスの感染者を、職員含め出すことなく乗り切ることができました。これも体温測定や手洗い、要不急の外出を控えるなど、皆様にご協力を頂いたお陰だと思っております。

まだ、予断は許されませんが、一先ず乗り切れたことには感謝致します。ありがとうございました！引き続き、感染予防の徹底を行うとともに、より良い運営ができるよう努力して参りますので、これからも宜しくお願い致します。

ご利用者様 Q & A



高齢者住宅にお住まいの90代の方をご紹介します。利用を始めて約7ヶ月。現在は歩行器を使用されていますが、『杖で歩けるようになる』と目標を立て、リハビリに取り組まれています。

Q. 利用前と比べて変わったことはありますか？

A. 歩く姿勢が良くなったと思います。

Q. 継続できていることの理由を教えてください。

A. とにかく楽しい！雰囲気が好き。週2回だけでもう1回行きたいくらい！自分の体が少しずつ良くなっていることが実感できます！

Q. 一番、二番のお気に入りのリハビリは？

A. 一番は、理学療法士の施術とコミュニケーション。
二番はウォーターベッド！

いつもこちらが元気を頂いています。いつまでも元気で過ごして頂けるよう精いっぱい支援していきます。これからもよろしく願います^^！



健康体操実施！



非常事態緊急宣言が発令されてから、宝満ヴィラ高宮にお住いで運動不足を感じ



ている方を対象に、5月限定で月、水、金曜日の午後から約15分の健康体操を実施しました。

基本的に椅子に座ってできるもので、脳トレ体操、ストレッチ体操、筋力トレーニングなどです。参加された方からは、「体が軽くなった」「毎回参加しているよ」などの声を頂いています。コロナ渦期間は活動量が少なくなり、体力低下が心配されます。少しでもに貢献できればと思っています。

簡単・体操のご紹介



かかとを上げる



つま先を上げる

椅子に座っても立ってもできる体操です。足のむくみや冷えが気になる方におススメ！ポイントは、動かしている筋肉を意識することです。是非お試し下さい。

①かかとをゆっくり上げて、少し止める。
ゆっくり下す。10回程度繰り返す。
ふくらはぎの動きを意識する。

②つま先をゆっくり上げて、少し止める
ゆっくり下す。10回程度繰り返す。
脛の筋肉を意識する。

※痛みがある場合は無理をしないように！
達姿勢で行う場合は、安定した何かにつかまって実施して下さい。