



# まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 11～

デイケアの  
全てが分かる!!

春らしく暖かい季節になってきました。桜も綺麗に咲いていますね。

この度、チャレンジ変身通信をリニューアルしました!

皆さんにまほろばデイケアの魅力をどんどん発信していきます!

初めまして!  
僕は何に見えるかな?  
名前募集中です★

## PT,OT,ST によるリハビリテーション

そもそも「リハビリテーション」てどんな意

一般的に機能訓練、運動の意味で使う人が多いでしょうが、実は Rehabilitation の直訳は「再び適合する」こと。

対象者が**社会的統合**を達成するためのあらゆる手段を「リハビリ」と言います。つまり、



「元に戻る」にこだわらず、「**その人らしく社会の中で生きる**」を支援する仕事なのです。

## 豆知識、生活上の注意点、病気の紹介 etc.

### 最近よく聞く「フレイル」ってな～に??

フレイルとは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすい状態で、いわゆる「虚弱」です。フレイルを予防するためには適度な「運動」と「**栄養バランスのとれた食生活**、そして「**社会活動への参加**」が重要といわれています。つまりデイケアに来て、**運動して、ご飯食べて、喋って、笑って……**が老化に勝つということ!!

## 利用者様



まほろば退所後、利用の **Aさん**  
初めは車椅子を使用していたリハビリや動作の指示があまり通りませんでした。職員が工夫し献身的に関わった結果、今では指示が通り、歩行器や手引きで歩行されていて出来る事も増えました。これからも継続して車椅子ナシで来所する事を目標にしています。

## 家族様の声



初めは全然だったけど今は片手引きや後ろについて歩けるようになった。意思疎通ができてきて、トイレに行きたいと言ってくれる時もある。デイにも嫌がらずに行っていて楽しいと言っている。お風呂も入ったよと教えてくれる時もある。良くなってきているしすごいと思っている。いつも色々やってくれてありがとうございます。(Aさんの娘様)

裏面もあるヨ  
見てね!!

