



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 36～

7月号



世間はかつての活気を取り戻しつつあり、まほろばでも徐々に感染対策が緩和されてきました！
とはいえ、まだまだ油断せず、しっかりとマスクを着用して頂くようお願い致します！
これからの季節は熱中症にも気を付けて、感染対策しつつ元気に過ごして行きましょう！



PT,OT,ST によるリハビリテーション



福祉用具とは・・・



いわゆる杖や歩行器、シルバーカー(押し車)といった歩行を助ける器具や、玄関や廊下の手すり、ベッドの柵、ポータブルトイレなど、日常生活動作の手助けをする器具のことを指します。福祉用具と聞くと「周りの目が気になるから使いたくない！」と言われる高齢者の方もたくさんいると思いますが、福祉用具を使うとこれらの利点があります。

- ① **転倒の予防**
- ② **疲労感・倦怠感の軽減・改善**
- ③ **ご家族様の安心**



- ① 器具を使うことで、動作のバランスを崩しにくくなり安定することで転倒のリスクが低下します。
- ② 足の力だけで行っていた動作を、福祉用具を使い、手や体幹の力も一緒に使うことで、足の疲労感や倦怠感の改善が見込めます。
- ③ 転倒予防、疲労感・倦怠感の改善、日常生活動作が安定することで、ご家族様の安心につながります。



(これらを踏まえて)

まほろばのリハビリテーション科にもたくさんの福祉用具が置いてあるので
気になる方は、デイケア・リハビリスタッフに確認してみてください！！



利用者様の声

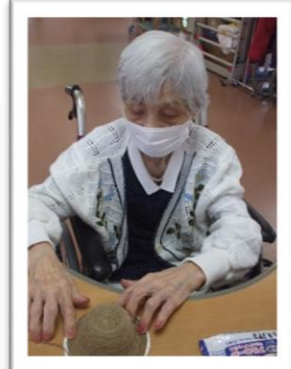


Y様(女性)…こういった施設を利用するのが初めてだったので、最初は不安でした。でも、来てみると皆良い人ばかりで、嫌な事は何もなくて楽しいです。あと、まほろばに来て体力が付きまして。少し休むと家のトイレで立つのがしんどくなるので、自分で何でも出来るようにするには休んでたらアカンになって思います。

まほろば菜園



作品づくり



運動器機能向上プログラム



まほろば喫茶



【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】

【パテラセッティング】ひざの周囲の筋トレです

- ①足を伸ばした状態で座り、巻いたバスタオルを膝の裏に入れる
 - ②タオルが潰れるように押し付ける
- ※足の先が浮くと正しいやり方です！

ちょっと疲れたな〜くらいが丁度いい筋トレの目安です！
適度に頑張りましょう！



デイケアでの1日の流れ



月	火	水	木	金	土

○空き状況 空き充分… 空きわずか… 空きなし…

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)