



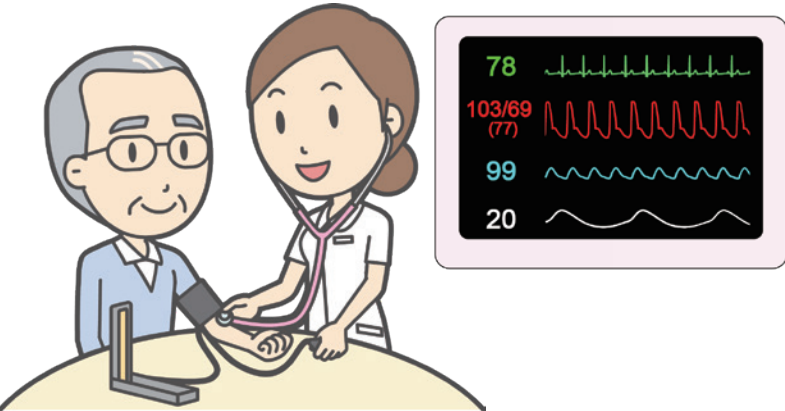
「海」NEWS



リハビリデイサロン「海」2店舗の情報を毎月発信します。

バイタル基準値の見直しを行いました！

リハビリデイサロン「海」では、皆様に安全にリハビリに臨んでいただくために、バイタルに対する基準値を設け、基準の範囲内の方に対し訓練の提供を行っています。ただ、どうしても血圧や脈拍が不安定な方を安定するまでお待たせしてしまう場面があります。そこで、この度両店舗の看護師と相談し、バイタル基準値の見直しを行いました！今回は機器毎に基準値を緩和し、少しでも皆様をお待たせする機会を減らすことができればと思います。これからも安全に配慮し皆様のリハビリをお手伝いしていきます！



デイサービス利用の条件

- <基本参加条件>
最高血圧100以上～150以内
最低血圧50以上～100以内
- <リラクゼーションマシン実施の基準値>
・ウォーターベッド
最高血圧 100～170の範囲内で実施可
・ホットパック
最高血圧 100～上限なく実施可
・メドマー
最高血圧 下限なし～150の範囲内で実施可
脈拍50以上～100以内
体温 36.9℃以内
※37.0℃を超える場合は看護師による状態観察により判断
- <送迎時に乗車をお断りするケース>
体温 37.5℃以上
※厚生労働省によるマニュアルに準じる。



「接遇強化月間」まずは職員同士から丁寧語で...

介護業界あるあるではありますが、長く通所されている利用者様との関わりの中で、言葉遣いや対応・態度が「介護者と利用者様」の関係と逸脱してしまっている場面を何度か見かけてきました。言葉遣い、態度に関しては常に意識するようスタッフに伝えてきましたが、全スタッフが本来あるべき接遇を行えるように、この度両店舗で研修会を実施しました！今回の研修を活かして、10月は両店舗共に「接遇強化月間」としてサービスの質の向上を目指していきます！

よこすか産業フェス

今年で2回目となる「よこすか産業フェス」ですが、「海」代表の森本が実行委員として企画運営を行うだけでなく看護師による当日の救護と相談員による施設案内を行う予定です！横須賀市内の商工会議所会員が作り上げる文化祭のような雰囲気や「ごちゃ混ぜ」をテーマになんでもありのイベントとなっているのでご来場お待ちしております！また、宣伝もお願いいたします！

- 【内容】
- ・横須賀キッチンカマルシェ
 - ・よしもと芸人「イシバシハザマ」による司会進行
 - ・来場者全員が参加できる大抽選会
 - ・横須賀キッチンカマルシェ総選挙
 - ・ピエロ大道芸
 - ・コマ回し KOMATAN
 - ・MagicianSachi によるマジックショー
 - ・BMX パフォーマンス
 - ・筆ロックイベントスペース
 - ・ドローンファイト
 - ・みゆーまるによるキッズファミリーコンサート
 - ・三浦学苑吹奏楽部卒業生による演奏
 - ・バイオリンソロコンサート「赤星鮎美」
 - ・50人によるフラダンスショー

よこすか産業フェス 2023
ビエロが商工会議所に帰ってくる！？
各種ブースで抽選券をGETし豪華景品満載の抽選会へGO！

最近 Instagram にも力を入れています！
雰囲気味わっていただくためにもリール（動画）も増やして投稿していますので是非フォローをお願い致します。



チャンネル登録をお願いします！



リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市根岸町3-1-13
7-1-16

00
44
66
88
47
51
67
11
11

「接遇強化月間」まずは職員同士からバイタル基準値を改定しました！

9/16～10/31
接遇強化月間
リハビリデイサロン「海」2店舗で実施

通所介護のサービスの質向上を目指し、上記の期間で利用者様への接遇・言葉遣い及び職員同士の言葉遣い意識を高めます。

自立した生活に戻りたい / 自立した生活を続けたい
Life with Rehabilitation

接遇の意識改革！利用者様を敬う気持ちを大切に・・・。

リハビリデイサロン「海」MIHARU 最新情報

2023年スローガン

「目を合わせ伝える優しさ大切に、身体を動かす喜びを！」



姿勢アプリアプリ導入

左右の肩と骨盤が平行で、右のバランスが取れた良い姿勢です。今の姿勢を維持していきましょう。

標準姿勢 89

良い姿勢です。筋力を維持して今の姿勢を保ちましょう。姿勢が崩れてしまうと骨の形や痛みなどのリスクとなります。

標準姿勢 79

心肺機能トレーニング（座位足踏み） 1×3セット

- いすに浅めに座る（難しい場合は背もたれに寄りかかる）。
- 左右交互に太ももを上げる。
- ポイント 上半身に後ろに倒れないように注意しましょう。

心肺機能トレーニング（大股歩き） 1×1セット

- 背すじをまっすぐ伸ばして立つ。
- 500mLのペットボトルに水を入れ、両方の手に持つ。
- 腕を大きく振りながら早歩きする。

「姿勢アプリアプリ導入」三春店限定！姿勢アプリアプリを始めました！自分の体のことは誰しも興味があるものですが、鏡の前で背中が曲がっているかしら？首が痛いから姿勢が悪いのかしら？客観的に姿勢が観察できたならと思っ方も少なくないと思います。実際私も長年の腰痛と肩こりがあり姿勢不良による影響が大きくあります。そんな原因を一瞬で教えてくれ、未来の自分の姿まで見ることが出来る魔法のようなアプリアプリを導入しました。なんと今必要な運動の提案までしてくれまます。一度試してみませんか？これからいろいろな形で皆様のお役に立てる強い味方の姿勢アプリアプリです！一緒に試してみませんか？三春店限定です！

リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

2023年スローガン
「やる気 元気 海！」



「カラーウォークの本格運用」根岸店でもひと際目を引く2階の「カラーウォーク」ですが、歩行訓練の用途でご利用されている方が多いのほかに、歩行訓練の必要がある利用者様には9月より積極的にカラーウォークにて歩行訓練実施の声掛けをさせていただいております。ただ歩くのではなく、その方に合わせた課題に対する歩行を提案させていただいているので、安定した歩行の獲得のため是非ご参加いただければと思います！また、9月2店舗合同ミーティング内で、「正しい歩行指導」について研修を行ったので更にレベルアップした歩行指導を行います！



「2階レイアウト変更のお知らせ」新たに元気な方向けのゾーンを立ち上げるにあたってレイアウト変更を始めています。2階はトレーニング色を更に強め、今までとは違った景色が見られます。TRX増設の準備も着々と進み、より多くの方へのトレーニングの提供が可能となる予定です！まだ変更予定の箇所が、今後の根岸店の姿をお楽しみに！

「池田相談員」新しい生活相談員のご紹介です。8月より新たに生活相談員として「海」に入社し根岸店の研修を開始しています。現在は修行中の身でご利用者の皆様と直接的な接触をする場面は多くありませんが、少しずつ現場の方にも顔をだし、利用者の方にも関わっていきけるよう指導しているのを見て、見かけの際には気軽に声をかけてください！

池田 明菜 (いけだあきな) 生活相談員・介護福祉士

「暮らしの情報」10月からごみの分別が一部変わるのでこちらで変更点をご紹介します！
変更点①プラスチック製品の一括回収
収集の対象は、包装容器プラスチックすべてプラスチックでできている製品となります。名称は包装容器プラスチックからプラスチック資源に変更。
変更点②粗大ごみ（電化製品）の出し方
一番長い辺が50cm未満の電化製品を粗大ごみから燃ごみに変更。
変更点③集団資源回収（古着類）の出し方
皮革製の衣類、綿・羽毛入りの衣類は、集団資源回収（古着・古布類）で出せます。燃ごみから集団資源回収（古着・古布類）に変更※綿・羽毛布団など衣類以外のものについてはこれまでの処分方法と変わらず粗大ごみです。正しく分別して環境を守っていきましょう！

「6ヶ月ダイエットチャレンジの経過」7月より開始した6ヶ月ダイエットチャレンジ企画を覚えていきます。最初の1ヶ月はしなやかな筋肉と運動習慣の定着を手にするため、ストレッチを頑張った頂きました。☆しなやかな筋肉には血液からエネルギーを筋肉に取り込むためのレセプターがたくさん含まれます。9月からは、しなやかな筋肉の量を増やすために筋トレのメニューが追加になりました！効果率良く大きな筋肉をターゲットにしています！これから2ヶ月ストレッチと筋トレでエネルギーを消費しやすい身体を作っていきます。最後の3ヶ月で有酸素運動をしていきます。定期的にしている体重測定時「少し痩せてきたよ」「なかなか痩せないわね」「きょう前より太ってる」と経過は人それぞれですが皆様の生活・自宅でも身体を動かすことを心掛けていきましょう！

「ポイントカードについて」利用者様からポイントの使い道について、「知らなかった！」と言われる事が多いので、特に人気なものを抽出して紹介させていただきます。★まずは和菓子屋さんで購入代行！三春店の前にある和菓子屋で職員が代わりに購入するといつもです。品物はほかほかです。家にお客様が来る時や帰宅後のおやつにと大人気です。その次に人気なのが2階のリラクゼーションマシンの延長です！通常の施術時間に加えてポイント数によって5〜10分延長が出来ます。いつもより長い時間ゆっくり出来て良かったわ！などの声が聞かれています！その他にもイベントへの参加や予約制で看護師による足浴等もありますので、お気軽にお声かけください！

「9月三春PT便り 肩の外側痛」手を前に上げるときに何だか、肩の外側が痛い。『体操の時に、手を前に伸ばすと肩の外側が痛い』といったことはありませんか？デイサービスで身体を動かすにきたのに、運動すると肩の外側が痛いのは辛いですよね。今回は、肩を前に伸ばしたり、手を上げるときに肩の外側へ痛みがでる方向に向けてオススメの運動をご紹介します。この運動をすることで肩の外側の痛みが少しでも楽になるといえます。運動はお風呂でできます。お風呂に浸かった状態で痛い方の肩を浴槽の縁に乗せて、親指を頭の方に近づけて、戻すことを繰り返して、文字にすると分かりづらいので、写真を参考にしてください。

「ポイントカードについて」利用者様からポイントの使い道について、「知らなかった！」と言われる事が多いので、特に人気なものを抽出して紹介させていただきます。★まずは和菓子屋さんで購入代行！三春店の前にある和菓子屋で職員が代わりに購入するといつもです。品物はほかほかです。家にお客様が来る時や帰宅後のおやつにと大人気です。その次に人気なのが2階のリラクゼーションマシンの延長です！通常の施術時間に加えてポイント数によって5〜10分延長が出来ます。いつもより長い時間ゆっくり出来て良かったわ！などの声が聞かれています！その他にもイベントへの参加や予約制で看護師による足浴等もありますので、お気軽にお声かけください！

ポイントカードについて

入浴時、お風呂のフチに肘を置く。（浮力を利用する）

浴槽

痛みの出ない範囲で肘を動かさないまま肘から先を上へ動かす

浴槽

「10月NEWプログラム予告」根岸店では、10月のイベントとして新たな取り組みを2つ用意しています。①金融機関訓練↓近隣の金融機関にスタッフと一緒にいき、銀行での振り込みや通帳記入、入金等の訓練を一緒にいきたいと思います。②町内清掃訓練↓地域の美化活動として、みんなで海Tシャツを着て、近隣のごみ拾いを一緒にいきたいと思います。このプログラムに関しては以前から案があり、暑い時期で実施が難しかったのですが、今回試験的に実施してみたいと思います。気候面を考慮して10月、11月限定で実施する予定となっておりますので、ご興味のある方はカフェコーナーで参加申し込みをお願いたします！

「安土運動カレンダー」利用者様へ快適にサービスをご利用いただくために新たな取り組みを開始したのでご紹介します。9月より「無事故・無違反カレンダー」というものを両店舗で実施しています。無事故・無違反で安全運転への意識を高めることと合わせて、利用者様からの運転に関するクレームを受けたい際に違反シールを貼り付けています。すべて緑のシールが貼られるように安全運転に気をつけて今後も送迎に伺わせていただきます。



「安土運動カレンダー」利用者様へ快適にサービスをご利用いただくために新たな取り組みを開始したのでご紹介します。9月より「無事故・無違反カレンダー」というものを両店舗で実施しています。無事故・無違反で安全運転への意識を高めることと合わせて、利用者様からの運転に関するクレームを受けたい際に違反シールを貼り付けています。すべて緑のシールが貼られるように安全運転に気をつけて今後も送迎に伺わせていただきます。