

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！」



「体操教室開催！」
 鴨居コミュニティセンターにて浦賀旬括さん主催の体操教室に参加してきました！
 三春店の理学療法士（能登）による体操指導に皆様興味深く耳を傾け、体を動かす楽しさを感じました！
 ひとつひとつの体操が上手に出来たり、難しかったり一生懸命になりすぎ顔を赤くして水分補給をしていたりと、本当に意欲的に参加されていました！
 最後に口体操もマスクの中で一生懸命舌を動かしたり、筋肉を動かしたり疲れてくるころでしたが大きな声で発声されていました！
 ここ何年か外に出る機会を控えたり、皆で何かをするコミュニティが生活から少なくなっていました！このように機会を頂けたこと、とても嬉しく思っております！
 終了後も質問にいられたり、また参加したいと言ってくださる方もいらっしゃいました！
 海を利用している利用者様も3名来てくださり私達も心強かったです。
 またお声がければ伺います！ありがとうございます！

「永年表彰」
 海2店舗では、長く通所されている方に対して表彰を行っています！
 5年以上・7年以上通所されている方が対象となります！
 表彰の際には、通所されている皆様で盛大にお祝いし、暖かい時間が流れます☆皆様の目標になりね！いつも三春店をご利用頂きありがとうございます！



「栄養教室&6ヶ月ダイエットチャレンジ」
 いつもと趣向を変えて、長期的なビジョンでダイエットをしていこう！というプログラムを開始しました！6ヶ月かけて目標達成を目指す長期イベントです。
 まずは、横須賀市の健康増進課から管理栄養士さんをお招きして、バランスの良い食事やお弁当・お菓子の選び方の講義をしていただきました！
 20名程度の方が参加され、特にお菓子の講義では率先して質問がでるなど熱心に勉強されていました！
 最後に今回の企画の発起人である理学療法士の能登より、ストレッチの自主トレメニューを宿題として皆様にお伝えしています。
 これから6ヶ月間、栄養と運動の達成度と体重チェックが始まります。
 プログラムも徐々に増えていくので、みんなでキレイに健康になりましょう！



「9月三春PT便り むくみ」
 「足が重たい」「足がパンパンになって辛い」「足の浮腫みを感じる」と感じる人はいませんか？
 足が浮腫むと足が疲れて辛いですよね。
 今回は、足の浮腫みを緩和する方法を3つ紹介します。
 1つ目は、夜寝るときに足の下にタオルやクッションを置いて、足の位置を心臓より高くすることです。
 2つ目は足の運動です。
 セラバンドを利用して、足首を伸ばして、戻すことを繰り返します。
 3つ目は着圧ソックスを履くことです。
 ①足の下に枕 ②運動（セラバンド） ③着圧ソックス

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！」



「屋外買い物訓練の定期実施」
 根岸店では、通所しながら色々な買い物施設内で出来る大きなウリだと自負してきましたが、更に先を目指し、現在は毎週市内の商店街にて買い物訓練の実施を行っています！
 選択肢は更に広がり、昔馴染みの方との再会や店員さんとの再会もありました！
 根岸店の訓練は、買い物だけが目的ではありません！
 買い物を通じて身体機能やADL向上、社会性を養うことを最大の目的として行っています！今後も色々な形で社会との関わりを繋げていけるイベントやプログラムを考えていきますのでご期待ください！



「夏祭り週間の開催」
 「海の夏祭り週間」を今年も8月に開催しました！
 施設内をお祭り仕様に飾りつけ、いつものように趣味・活動ソンの利用者様が飾り物を作成してくださいました！
 体操ソンのでは、盆踊りを取り入れ、みんなで楽しく夏気分を満喫。特設販売コーナーを設置し、駄菓子やラムネ、昭和の玩具販売も行いました！
 利用者様が昔を懐かしみ楽しんでいただけたら嬉しいですね！スタッフで考え準備しましたが、大勢の方の笑顔が見れて、従業員一同ホッとしております☆
 また、来年も元気にお祭りをしましょう！！

「TRX増設」
 根岸店の大人気種目のTRXですが、大好評につき増設することとなりました！
 あまりの人気に参加希望の方が溢れてしまう場面も度々ありましたが、これ皆様に安心してご参加いただくことができます！
 また、最近開始した立位でのTRXやマット訓練を完全にソニン化（通常稼働）する予定なので、現状で物足りないなど感じている方や負担を上げてトレーニングに臨みたい方は是非ご選択ください！！



「第4回料理サークルの開催」
 早いもので4回目の開催となりましたお料理サークル。メニュー考案から、買い出し・仕込み・調理と1か月かけての利用者様共同参加サークル！
 今回のメニューは麻婆茄子となりました！
 今まで携わっていた岡本ハ助手からバトンを受けた八尋相談員が今回は皆様と一緒に企画から参加となりました！
 毎度ですが初めて参加される方もいれば、毎回参加されるベテラン勢の方も一緒になって楽しく企画運営が行われています☆
 いざ美食の場面では、ご飯が進みそうな完璧なおかず、皆さまは食べたが落ちそうでした。毎回参加している大きなお腹の高橋管理者が今回は不在でしたが、後ほど写真や映像をとって羨ましそうな目でみていたことは内緒です。