



海の感染対策



マットゾーン 体験してみた



コロナ第3波の影響により配信を控えめにしました。落ち着きましたらまた頻度をあげていきます。

12/21 にレイアウトとゾーン種目の変更及び1F/2F 階段昇降 (職員付き添い) を開始いたしました。

<p>マシン・リラクゾーン 白</p> <p>バイク・トレッドミル・ウオーターベッド・メドマー・ホットパック・湯煎運動・ストレッチほか</p>	→	<p>マシン・リラクゾーン 白</p> <p>バイク・ウオーターベッド・メドマー・ホットパック・湯煎運動・ストレッチほか</p>
<p>アクティブゾーン オレンジ</p> <p>脳トレ・体操・歩行訓練・ストレッチ・階段昇降・滑車運動ほか</p>	→	<p>体操ゾーン オレンジ</p> <p>脳トレ・体操</p>
<p>サーキット・活動ゾーン 緑</p> <p>サーキットトレーニング・滑車運動・趣味活動</p>	→	<p>歩行・筋トレ・活動ゾーン 緑</p> <p>カラーウォーク・平行棒・階段昇降・トレッドミル・油圧マシン8種・趣味活動</p>
<p>TRX トレーニングゾーン ピンク</p> <p>TRX サスペンショントレーニング</p>	→	<p>TRX トレーニングゾーン ピンク</p> <p>TRX サスペンショントレーニング</p>
<p>マットストレッチゾーン 紫</p> <p>体幹トレーニング・ストレッチボール・ストレッチ・柔軟体操</p>	→	<p>マットストレッチゾーン 紫</p> <p>体幹トレーニング・ストレッチボール・ストレッチ・柔軟体操</p>
<p>日常生活動作訓練ゾーン 青</p> <p>作業療法士による小集団訓練・言語聴覚士による小集団訓練</p>	→	<p>日常生活動作訓練ゾーン 青</p> <p>作業療法士による小集団訓練・言語聴覚士による小集団訓練</p>

「五十肩に悩まされています。箱根湯本で生まれ育ち、小田原の中高を卒業後、神奈川県衛生学園で3年間実技と勉強に励んだ。挑んだ国家資格は「あん摩マッサージ指圧師」「鍼師」「ぎゅう師」。当時は厚生労働省ではなく県単位だったので「鍼師」の試験が簡単だと聞いて新潟県まで受けに行ったが逆に難しかったと後悔した。卒業と資格取得後は整形外科3年間・総合病院や町の病院ではPTがあまりいない時代だったので、病室に回ったり可動域訓練等リハビリテーションの全てをマッサージ師が行っていた。



流れに逆らわない 谷口 真之

三春店 機能訓練指導員

あん摩マッサージ指圧師 鍼灸師

谷口 真之

三春店機能訓練指導員として3Fフロアでマッサージの施術を行っている。長年の経験を生かした施術はとても好評で「ゴッドハンド」と呼ばれる利用者様までいる。



その中で、町田のクイックマッサージを任せられ仕事をしながら開業を目指し勉強をしている時に、全鍼連の部長をしていた父を知っている方と出会い、柔道整復師でなければ開業できない接骨院の雇われ院長として勤務を始めることになる。その頃は院長の傍ら整体学院の非常勤講師・柔道整復師が読む「からだのサイエンス」に毎月コラムを書いていた。その後、接骨院を買い取り開業したが土地の権利関係により数年で手放すことになった。海に入社する前は海老名の病院系列のデイサービスで5年間勤務。平成29年に「海佐原店」にて勤務開始する。入社のかつかけは、当時飼っていた直前に亡くなった愛犬も「海」と書いて「かい」と呼んでいたことから親近感が沸いたそう。3階オープンにより昨年より三春店へ異動し3階フロアで利用者様の身体をほぐしている。イベント勝者やスタンプカードが溜まると交換できる「タニグチチケット」も好評で全フロアの利用者様と関われる体制がとれている。自身も五十肩になり接骨院に通っているの、自分の親と同じぐらいの歳の方に「楽になったわ」と言われることがやり甲斐になっている。

リハビリデイサロン「海」

横須賀市根岸町3-3-16
046-876-7311

リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市三春町1-17-1
046-845-6111



明けましておめでとうござります
本年も宜しくお願い致します
今年は明るい笑顔溢れる生活が待っていると信じて……。

TRXトレーニングゾーン (根岸店)

パワープレート®を3回利用したら床に手が届く!?

三春店の1階には、プロサッカーチーム(鹿島アントラーズ)が導入しているパワープレート®があります。今回は、パワープレート®を利用して身体の変化を実感されたAさんを紹介いたします。Aさんは、身体の硬さを気にされている方で、パワープレート®を行う前は床に手が届かない状態でした。大井PT(機能訓練指導員)の指導のもと、週に1回3分程度パワープレート®を使用した結果...なんと13回目で床に手が届くようになりました。Aさんは「家族よりも柔らかくなったわ」と嬉しそうに話されていました。



パワープレート®ってなに?

- ・10~15分程度のトレーニングで1時間分の運動効果が期待できる。
- ・三次元の振動が筋肉、骨、関節、神経に刺激を与える。



「パワープレートは12番目の選手である。」オリヴェイラ監督談



パワープレート®なら、続けられる、諦めることなく。

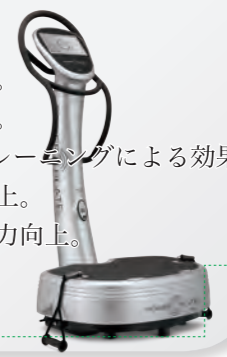
パワープレート®はどうやるの?

- ・プレートに乗って5種類の姿勢をとる。※座位・上肢もあります。
- ・立つのが不安定な人は座って足を乗せるだけでも実施可能。



どんな変化があるの?

- 【即時的変化】
- ・柔軟性向上。
- ・筋出力向上。
- 【持続的なトレーニングによる効果】
- ・歩行能力向上。
- ・バランス能力向上。



立位・座位・上肢合わせて11種類



3週間で劇的に柔軟性が向上!!

新スタンプカード(三春店)

三春店では、1月よりスタンプカードの様式を変更しました。皆様が今お持ちのスタンプカードは一度回収しスタンプ特典の引き換えシールと交換させていただきます。今回からスタンプ特典の内容もグレードアップしております。1年間休まずに通われた方には何かあるかも!? お楽しみに♪



MIHARUの魅力とは?

三春店の職員全員で意見を出し合い作り上げました「スタッフが思う! MIHARUってこんなところ」が完成しました。店舗内に設置してあります。欲しい方は職員まで。是非ご家族と一緒にご覧ください!



謹賀新年



ドライフラワーと健康講座

2店舗で上町にある「辻フラワーガーデン」さんによるドライフラワーアレンジメントイベントを開催いたしました。根岸店は何度も開催しておりますが、三春店では初開催! 大勢の利用者様が熱心に取り組み、一人一人個性の違うとても綺麗なお花が出来上がりました。また、根岸店では看護師による健康講座「高血圧について」を開催致しました。



綺麗なお花が完成しました♪ (写真は根岸店の利用者様)



原英莉花選手2連勝!



原ちゃんマンの妹さんでプロゴルファーの原英莉花選手が国内のメジャー2連勝を達成しました!

洗濯物詰め放題

先月よりクリーニングの受付を開始しましたが、少しずつではありませんが利用者が増えております。その中で要望が多かった洗濯物についても東洋クリーニングさんで対応してくれることになりました! 最初にランドリーバッグを500円購入していただき詰めるだけ詰めて税込3300円となりVG加工でウイルスも除去してくれるんです! 海特別価格ということで東洋さんの正規料金よりもお安くいただいておりますので洗濯に困っている方は是非!

洗濯代行サービス 始めました!!

普段の洗濯物をご家庭と同じように水洗い、乾燥、たたくでお楽しみます。

毎週月・木に集配

ランドリーバッグに詰め放題 (ウイルスブロックVB加工付き)

専用のランドリーバッグにだけ詰め放題でも価格は変わらず。税込通常価格 ¥3,850 - 海特別価格 ¥3,300

※初回のランドリーバッグ購入費用 ¥500 かかります。

空き情報

今月も2店舗の最新空き情報をお知らせ致します。1月より根岸店の定員が100名になった関係で、職員も大幅に増員し全ての枠で受け入れが可能です。ご興味がありましたらご自宅までお迎えに上がりますので是非一度ご見学お待ちしております。

	R2.12.19 時点				
根岸店	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 定員 100名	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり
午後 定員 100名	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり
MIHARU	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前1階 定員 24名	残りわずか	空きあり	空きあり	空きあり	残りわずか
午前2.3階 定員 45名	空きあり	残りわずか	空きあり	空きあり	空きあり
午後1階 定員 24名	残りわずか	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり
午後2.3階 定員 45名	空きあり	残りわずか	残りわずか	空きあり	残りわずか