

**YouTube 直近1ヶ月のYouTube配信 YouTube**

**おしゃれウィッグ**  
おしゃれウィッグ  
試着撮影会

**トゥクトゥク**  
トゥクトゥク  
体幹リハビリツアー

**イケメンPT**  
自宅で出来る  
お尻の体操①

**イケメンPT**  
自宅で出来る  
お尻の体操②

### 土曜日オープンします!! (共通)

10年前の佐原店開設当初より要望が多かった「土曜日」の営業ですが、10月に2店舗の社員で話し合い、限定的ではございますが令和4年4月より根岸店・三春店共にOPENすることにしました。職員の体制を整えるためにこれから準備を重ねていきたいと思っております。

尚、現在は2店舗とも大規模事業所として運営しておりますが、土曜日につきましてはまずは小規模(定員10名)からスタートし少しずつ広げていきたいと考えております。

送迎の対応可能なエリアや少人数でのプログラム等、まだまだ決めなければいけない事が山積みですが、また新たな「海」を見ることが出来るようしっかりと準備を重ねていきます。

まだまだ先の話にはなりますが、土曜日への利用枠変更及び追加について、ケアマネジャーさんとよくご相談の上依頼を頂ければ予約を受付させて頂きますのでよろしくお願ひ申し上げます。

### 一緒に働ける仲間を募集中!!

「海」2店舗では、業務拡大につき一緒に働ける職員を募集しております。

「利用者様と一緒に身体を動かして元気になって欲しい!」という方がいらつしやれば是非ご紹介ください。・・・ついでにダイエットになるかも!?

- ① 1日勤務リハビリ助手 (パート)
- ② 半日勤務リハビリ助手 (パート)
- ③ 朝の送迎ドライバー (パート)
- ④ 昼の送迎ドライバー (パート)
- ⑤ 夕の送迎ドライバー (パート)
- ⑥ 複数勤務可能な送迎ドライバー (パート)

### リハビリデイサロンの「海」の空き情報

R3.10.25 時点

| 根岸店           | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日                   |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|
| 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  | 令和4年4月OPEN<br>定員 10名~ |
| 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  | 令和4年4月OPEN<br>定員 10名~ |
| MIHARU        | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日                   |
| 午前1階 定員 24名   | 空きあり  | ×     | 空きあり  | 空きあり  | 残りわずか | 令和4年4月OPEN<br>定員 10名~ |
| 午前2.3階 定員 45名 | 空きあり  | 空きあり  | 残りわずか | 空きあり  | 残りわずか | 人員が揃い次第<br>OPEN       |
| 午後1階 定員 24名   | 残りわずか | 空きあり  | 空きあり  | 残りわずか | 空きあり  | 令和4年4月OPEN<br>定員 10名~ |
| 午後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  | 人員が揃い次第<br>OPEN       |

最新の空き情報です。土曜日は今月より受付開始致します! 三春店の「残りわずか」枠につきまして、場合によっては受け入れられないケースも出てきてまいりますので予めご了承下さい。

**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

チャンネル登録  
お願ひします!!  
**YouTube**

発行日: 令和3年11月1日 編集者: 介護事業部代表 森本靖之「可能な限り要望に答えられるように!」

# 月刊「海」

## 横須賀市のリハビリ特化型デイサービス



# 11

# 2021

## 第74号

これが噂の  
**MIHARU**  
リハビリ

来年度より2店舗同時で土曜日もOPENします!!



## 土曜日 オープン!!

リハビリデイサロン

# 海

NEGISHI MIHARU  
Rehabilitation

AUTUMN



**2F (動的バランス)**  
不安定な状況下で立位を取りながらボール投げなどを行う事で、静的バランスよりダイナミックなバランス機能の向上を図ります。



**2F (立位リーチ)**  
麻痺側や患側に体重をかけることによって身体のコンディションを整えたり、重力に逆らって体を伸ばす動作を反復することによって動作をし易くする目的で行います。



**2F (二重課題)**  
不安定なモノを落とさないように気をつけながら歩く、しりとりをしながら歩く、キャッチボールをしながら歩く、液体をこぼさないように気をつけながら歩くなど、注意を同時に多方向に払いながら動作をすることによって、屋外の活動などに繋がります。



**2F (ステップ)**  
歩行の際、一本足になる瞬間の股関節・膝関節・足関節・体幹の使い方を反復練習することにより、歩行の効率を良くする目的や、階段昇降がしにくい方の筋トレ目的などで行います。



**2F (歩行訓練)**  
その方のお身体の状態に合わせて、歩行中の重心移動を反復して練習したり、階段昇降の練習をしたり、転倒予防目的で、カーブを曲がる練習・目標を跨ぐ練習・歩幅を大きくする練習・歩行速度を変える練習などを行います。



**2F (呼吸訓練)**  
①お腹に重りを置いて腹式呼吸をする事で、呼吸筋を強化しています。  
②口すぼめ呼吸をする事で、肺と血管間の酸素の受け渡しをし易くします。  
③胸郭を動かして、肺の動ける範囲を広げます。  
④肺に残っている酸素を吐き切って、空気を吸い易くします。



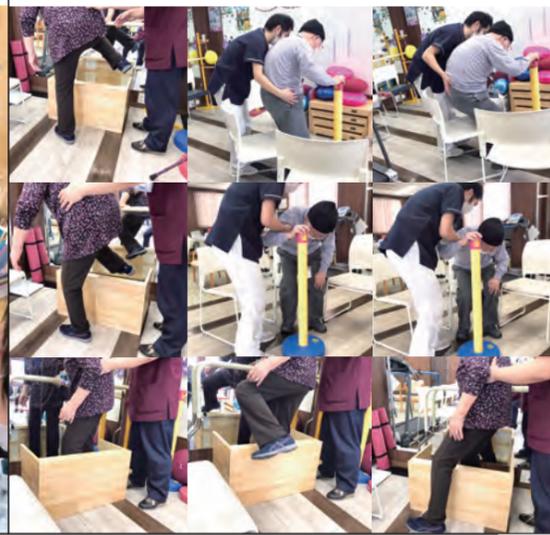
**2F (ディジョック)**  
複数の関節同士の連動を機械的に起こす練習です。練習を通して身体運動を円滑に出来るようアプローチしています。



**リハビリデイサロン**

NEGISHI **海** MIHARU  
Rehabilitation

**2F (ADL 練習)**  
お風呂の跨ぎ動作、椅子への立ち座り、着替え動作、洗体動作など、生活に必要な動作の練習を行います。



**2F (上肢機能訓練)**  
モノを掴む、遠くに手を伸ばす、指でつまむ力をつける、細かい作業をするなど、生活に関連する上肢の練習を行います。



**1F (体力測定ほか)**  
歩行速度、筋力、バランス能力を理学療法士が個別で計測し適宜自宅での運動方法を伝えます。  
【こんなことが出来ます】  
①筋力の維持・向上 ②疼痛緩和 ③体力の維持・向上 ④認知機能維持  
⑤柔軟性の維持・向上



**1F (体幹トレーニング)**  
良好な姿勢と効率的な動作の獲得を目的に体幹を安定させる役割の筋肉を刺激します。



**石田さん社員に(三春店)**

パートとして2年4ヶ月勤務している石田が10月16日から社員になりました！石田は、明るい性格で利用者様と接することが好きです。仕事の面では、他のメンバーが困っていると「私に手伝えることがあればやるよー」と声を掛けてくれる頼りになる存在です！皆様、今後とも宜しくお願い致します。

**【海との出会い】**

・前職は、サービス業をしており、人との関わりが好きだったので介護職にチャレンジしてみようと思いい海に入社しました。  
・車の運転も好きでドライバーとしても活躍できるかなと思いました。  
・利用者様は、人生の先輩方でありその中で仕事が出来ればと思いました。

**【社員になる意気込み】**

社員になるのは本当に久しぶりすぎて汗も取ってきても大変かもしれませんが、やらなければ頑張りたくらいには頑張りたくらいです。

**【将来の夢】**

人に頼られるような存在になりたい！

