

横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.77
2022.3



「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。



今月の表紙と中面背景→モデルは管理者〇〇さん！

「土曜営業の開始と新たな加算算定について」

リハビリデイサロン「海」は、両店舗とも今年の4月より土曜日の営業を開始いたします！
少しずつ利用を希望される方も増えてきましたが、いよいよ来月に迫ってきましたので、土曜日のご利用を検討されている方は空き枠のあるうちに是非ともスタッフまでご相談ください。両店舗ともに、当面は平日よりもゆったり広々としたご利用ができ、プログラムも平日とは違った色が出るように検討を重ねていますのでよろしくお願ひします。
営業日が増える関係で夏季・冬季休暇が1日ずつ長くなりますので予めご了承ください。
あわせて4月より新たな加算を取得することになりました。
昨年の介護報酬改定に伴い、業務で使用している介護ソフトを入れ替え、厚生労働省へのデータ提出・フィードバックを受けることでケアの質の向上を評価し算定する加算です。
通所介護・化学的介護推進体制加算(増)・個別機能訓練加算II(増)
第一号通所事業・化学的介護推進体制加算(増)・事業所評価加算(減)

令和4年4月より

営業日：月曜日～土曜日
定休日：日曜日・祝祭日
8/13～8/16
12/30～1/4
＜加算一覧＞
通所介護(要介護1～5)
個別機能訓練加算I口
個別機能訓練加算II(月に1回)
介護職員処遇改善加算I
化学的介護推進体制加算(月に1回)
第一号通所事業
運動器機能向上加算(月に1回)
介護職員処遇改善加算I
化学的介護推進体制加算(月に1回)

令和4年3月まで

営業日：月曜日～金曜日
定休日：土曜日・日曜日・祝祭日
8/13～8/15
12/30～1/3
＜加算一覧＞
通所介護(要介護1～5)
個別機能訓練加算I口
介護職員処遇改善加算I
第一号通所事業
運動器機能向上加算(月に1回)
介護職員処遇改善加算I
事業所評価加算(月に1回)

土曜日のご利用者様

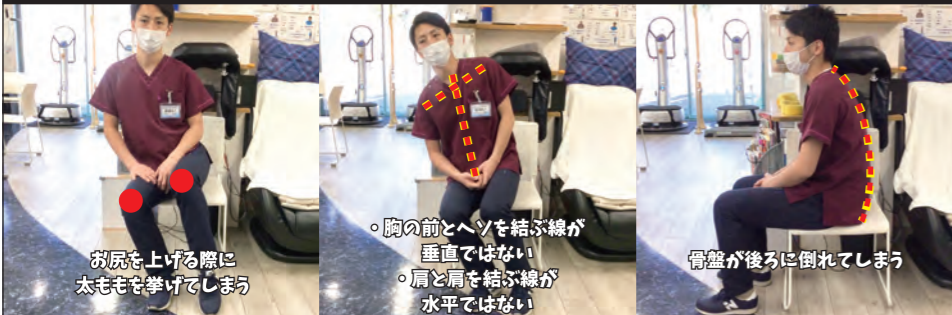
募集中

正しい例→下図を参考にして取り組んでください！



お尻を片方ずつ挙げる
※左右10回ずつ

誤り例→下図の体勢にはならないように！



お尻を上げる際に太ももを挙げてしまう

胸の前とヘソを結ぶ線が垂直ではない
肩と肩を結ぶ線が水平ではない

骨盤が後ろに倒れてしまう

今月は三春店で行っている片方のお尻を挙げる運動を紹介いたします。
この運動の目的は、立ち直り反応を促し、バランス能力の維持・向上することです。
立ち直り反応はヒトの平衡機能の一つで、直立位の姿勢からずれた際に、もとの姿勢に戻るような動きを引き起こす現象です。
この立ち直り反応があるおかげで、ヒトは直立位を保つことができ、歩くことや階段の上り下りを円滑に行うことが可能となっています。
身体を直立に保ち、安全に移動できるようにお尻を挙げる運動を行ってみましょう！
運動方法の推奨例と誤り例を写真で確認して、家でも行ってみてください！
「運動方法」・骨盤の立ち直り反応
▽推奨例：運動は可能な限り骨盤を立てた状態でを行います。
頭は床に対して垂直、肩と肩を結ぶ線は水平にしましたまま、片方のお尻を持ち上げるようにします。左右交互に10回程度を目安に行ってみましょう。

三春店 PT による自宅でできる運動シリーズ
座ってできるバランス訓練
(立ち直り反応)

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3-1-3 116 0466184516111
横須賀市三春町1-1-7 116 0466184516111

リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

2022年スローガン「U（運動）M（みんなで）I（一歩前進）」

「カフェコーナー」

オミクロン株の流行から早2ヶ月が経ち、現在も根岸店では長期欠席をされている方が大変多くいらっしゃる現状です。今までにない規模の感染力をみせているので、全国民が感染しないよう最大の努力をしております。ここで機能低下が起きてしまつリスクについて2点お話をできればと思います。

自宅での時間が増えることにより、他者との交流が希薄となることで懸念される「認知機能・社会機能の低下」
そして、運動習慣を長期的に断られた事による「運動機能の低下」この2点は皆さまが在宅生活を続けていくためには欠かすことのできない要素なのですが、長期でお休みされている方が現在、その機能をしっかりと維持されているかとても気がかりです。今回、昨年のコロナ流行時に行っていた、スタッフが自宅に行き運動指導を行う「訪問デイサービス」、また、生活状況の確認と合わせて社会的・認知機能低下の予防を図る「安否確認電話」2点のサービスを根岸店では一時的に再開することとしました。
※料金は発生しません。

コロナ流行が落ち着き次第、少しでも良い状態で通所再開するためにも、現在長期欠席をされている方には、是非「訪問」デイサービス・安否確認電話の形で関わらせていただければと思います。気づけばコロナウイルスの出現から2年が経過しましたが、まだまだ付き合いがなかなか離れられないようです。感染予防の徹底を行いつつ、機能低下を防ぎ、これからも元気で暮らしていきましょう。

お身体の身体機能を維持しましょう！！



「休業の実施とアイデア」

オミクロン株の流行により、コロナが身近に近づいてきた1月〜2月の期間、職員や利用者様でも感染してしまいました。感染の恐怖から長期でお休みされる利用者様が大量にいらっしゃる事も2月より職員の休業を実施しております。その中でも利用者様に喜んで頂ける事はありますか？日頃のサービスは効果的なのか？改めて社員スタッフで話し合いを進めて厳選したアイデアをマトリクス図にまとめました。詳細はまだ公開できないですが「海」根岸店が生まれ変わります。乞うご期待！



「お花見ウォーキング予告」

皆さまがこちらの広報誌をご覧いただく頃には少しは寒さも落ち着き、徐々に春の訪れが感じられる頃かと存じます。根岸店では去年の春口に行った「桜ウォーキング訓練イベント」を今年も行います。開花状況次第とはなりますが、3月下旬〜4月上旬に実施予定となりますので、ご興味のある方はスタッフまでお声かけ下さい。こんなご時世ですが、少しでも明るい気持ちでリハビリを行いますよう！参加の際はスタンプカード交換券を一枚いただきます。



「カフェ&購買コーナーの充実」

去年開設したカフェ&購買コーナーですが、皆さまの休憩や交流のスペースとして、たくさんご利用者様に利用いただいております。本格的なコーヒーが楽しめる他、購買コーナーでは買い物訓練が行え、コーヒーやお茶を楽しみながら購入したおやつを召し上がっている方も多くいらっしゃいます。今回、カフェコーナーを視覚や聴覚でも楽しんでいただく内容の見直しを行いました！オシャレなBGMが流れ、カフェコーナーに配置されるスタッフはお洒落なエプロンを着用し、TVでは懐かしい映画が日替わりで放映されています！購買コーナーでは、自宅でも簡単にできるリハビリグッズの販売を開始します！普段あまり足を運ぶことのない方もリニューアルしたカフェコーナーへ是非遊びに来て下さい。

「リハビリの強化」

2月より新たな機能訓練指導員として、理学療法士の勝又が入職しました。よろしくお願ひします。また、4月には更にもう1名の理学療法士（三春店との兼務予定）が入職を予定しています。当面は研修のため根岸店のことを色々勉強してもらつこととなりますが、今後の根岸店は機能訓練指導員が日々4・5名いる体制で今以上に皆さまのリハビリに介入できるよう努めてまいりますので乞うご期待下さい。



根岸店 機能訓練指導員
作業療法士 田代
上野・理学療法士 小林・勝又
秋山（4月入社）

「貝殻アート〜ホヌを作ろう〜」

貝殻アートイベントを三春店にて開催しました！様々な貝の中から一人一人が好きなものを選び、写真立てに飾り付けをされました。「ホヌ」とはハワイで「亀」を意味する言葉です。ハワイなどのポリネシア文化圏では、ウミガメは古来からとても神聖な生き物とされており、神様からの使いであり幸運を運んでくれる「海の守り神」として大切にされてきました。現在ではアクセサリーやハワイのお土産のモチーフとしても親しまれています。

職員の益田さんは貝殻を海岸や海に潜って拾い小さなものから大きな作品まで制作されています。アート作品はライトや看板、オブジェなど趣味の域をこえて沢山の依頼があり、日々制作されています。今回、沢山の貝殻を提供して頂き素晴らしい作品を利用者様が作り上げることが出来ました。「「手」く出来るかな？」「難しそうだな？」と始めは不安があった利用者様も「楽しいわ！」「可愛い出来た！」「もっと作りたい！」そんな言葉に変わりました。いつもと違った笑顔や楽しい声がフロアに響いていました。また、指の巧緻動作訓練にもなり一石二鳥！次回も企画検討中！楽しみにお待ち下さい！



「バレンタインデー」

2月14日のバレンタインデーは、恋人や好きな人、さらには友達や同僚など、大切な人たちにチョコレートで気持ちを伝える日として知られています。バレンタインデーがチョコレートを贈る日とされているのは、実は日本だけなんです。昔を思い出し、好きな人や憧れのの人にチョコレートを渡したい。今はお孫さんに、あげたりもつたりと、笑顔になって頂きたいです。三春店では、利用者様に笑顔で楽しんで頂くため2月14日から1週間フロアに写真スポットを作成しバレンタインの看板とライトが付くお花を用意して素敵な写真を撮影しました！



「節分」

今では2月3日が節分とされていますが、本来は「立春」「立夏」「秋」「立冬」の前日を「節分」と呼び、「季節を分ける」という意味です。4つの季節のなかで「立春」が最も重視され、春の訪れである立春は1年の始まりでもあり、特に待ち望まれています。徐々この考えが強まり立春の前日だけを「節分」と呼ぶことになったのが現代の節分の由来だと言われています。2月3日三春店に大きな大きな赤鬼が！急な赤鬼の登場に利用者様はとて驚いていましたが「鬼は外〜！福は内〜！」としっかりマスクを着用しながら鬼退治をして「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と無病息災を祈願しました☆

大きな赤鬼は管理者の原ちゃんマン（笑）、職員一同は手作りの角をつけ、赤鬼・青鬼・黄鬼と三春店は鬼だらけに。大盛り上がりでお腹を抱えて笑つ利用者様もいてサプライズ節分大成功！



「看護師による高血圧講座」

看護師の高根沢です。皆さんが普段気になっている血圧のお話です。寒くなると血圧は上昇します。例えば4℃の水中に手首までつけると平均して血圧が10〜20mmHg上昇するそうです。高血圧の方はさらに上昇する場合があります。その為、確実な内服、自己測定、食事、急激な温度の変化に気を付けていく事が必要になります。

三春のイベントとして、「高血圧」の健康講座を考え、気になってる方に少しでも理解して頂けたらと思い、イベントを開催させて頂きました。不安に思っている方が多く、利用者様のお声に耳を傾けながらイベントを実施しております。これからも、何かあった時はいつでも相談してください！今回、ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



リハビリデイサロン「海」MIHARU 最新情報

2022年スローガン「笑顔溢れる居場所となり、外出する楽しみを！」

