



「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。

厚生労働省が推奨する高齢者の健康づくり

厚生労働省が2024年1月、健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組の推進に資するよう、「健康づくりのための身体活動基準2013」を改訂し、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました！
「海」に通って毎週身体を動かしましょう！

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)	座位行動※7
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとして いる時間が長くなりすぎないよ うに少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	
子ども (※身体を動か す時間が少ない 子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※6を減らす。	

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であるとされる。
- ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。

長坂店のOPENは11月？

長坂にOPEN予定のリハビリデイサロン UMIWEST ですが、工期が伸びており現段階で11月OPENを目標に急ピッチで進めております。
開設時期が固まりましたらご利用の予約受付を開始致します。
公共機関に囲まれていてとても安心な立地に建つのでお楽しみに！
送迎は三崎や湘南国際村周辺まで行く予定です。



介護報酬改定に伴い2店舗の管理者が高橋さんに！

4月の介護報酬改定に伴い、根岸店の高橋管理者がMIHARUの管理者も兼務することになりました。
以下「社会保障審議会介護給付費分科会資料」より
提供する介護サービスの質を担保しつつ、介護サービス事業所を効率的に運営する観点から、管理者の責務について、利用者へのサービス提供の場面等で生じる事象を適時かつ適切に把握しながら、職員及び業務の一元的な管理・指揮命令を行うことである旨を明確化した上で、管理者が兼務できる事業所の範囲について、管理者がその責務を果たせる場合には、同一敷地内における他の事業所、施設等ではなくても差し支えない旨を明確化する。

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3-1-13-116

004466188451167111



皆様明るい表情でとても素敵です！

リハビリデイサロン「海」MIHARU 最新情報

2024年スローガン
「海に来て元気な身体をとり戻そう」



永田くん

ファンクラブ

「フレッシュ新入職員紹介」
4月より、永田弘次郎が入社しました！
野球・水泳・柔道など、たくさんさんのスポーツを経験し、現在はボテビルをやっています！
ジムにはほぼ毎日通い、10月大会に出る予定です。
トレーニングの機器はとも詳しいので、「マシンの使い方がわからない」「どこを鍛えているのか教えて欲しい」「などありましたら声をかけてください。
まだ入社したばかりですが、利用者様から大人気でファンクラブができました♡
佐藤雄太リハ助手が今年加わったばかりですが、また新しい仲間が増え、三春店はより一層チーム力アップしてまいります！
「こんにちは！1月より入社した永田弘次郎です！福祉の専門学校を卒業し、兄の知人だった高橋管理者の紹介で入社させていただきました！皆さま、フィジークという言葉は聞いたことありますか？全身の筋肉を鍛えて、筋肉の美しさを競うコンテストがあるのですが、実は僕の趣味はフィジークなんです！10月のコンテストに向けて鍛えている最中です！これからどんどん体系も変わっていくので乞うご期待ください！」



「お買い物＆歩行訓練」
3月21日午後枠に桜ウォークのイベント予定でしたが、今年は桜の開花が遅く急ぎよポトマーケットへの買い物訓練に変更となりました。
買い物を通じて高齢者の健康を維持する取り組み「買い物リハビリ」楽しみながら歩行訓練や支払い計算をすることでリハビリや認知症の予防を図る。当たり前のことですが、実際は簡単ではない！ひとりひとり工夫し、仲間と協力し合ったりとても充実した訓練になりました！施設内では訓練に取り組んでいするため、なかなかゆっくり話せないこともあり、道中は普段の生活の話などを咲かせてとてもいい笑顔でした！たまには外でゆっくり過ごすのもいいですね！そして、継続して運動に参加して頂き、また外出訓練に行きましよう！

「横浜南部市場で買い物訓練」
3月28日（木）ブランド横浜南部市場に遠征買い物の訓練に行ってきました！
以前はただの市場でしたが、最近は改装されて一般の人にも快適に買い物できる商業施設へと変貌しています！八百屋・肉屋・魚屋・パン屋等様々なお店がある中で、皆様真剣な表情で品定めをされています！
今回の訓練は遠距離移動での姿勢保持や金銭のやり取りを行うことによる社会参加を目指しました！最高の成果になりました！
5月三春PT便り「翻ってリハビリテーションとは」
リハビリテーションは英語で書くとRehabilitationになり、その語源はラテン語のRehabilisと言われています。これは「再び」を意味するreと「適する」を意味するabilisが組み合わさったものです。直訳すると「（人）が、再び適する状態になる」ことを示し、日本語では「全人権の回復」と訳されています。障害があっても、残存機能を活用して、今までと同じような、その人らしさを表現するために手伝いするのがリハビリの役目です。ある人にとってA地点からB地点に移動することがその人らしさであるとするならば、今まで歩いて移動していた所を、車椅子を漕いで自分で安全に行くことができるのであれば、それがリハビリのゴールになります。身体機能の改善だけでなく活動の拡大などを実現していくことこそが、リハビリの本来の役割になります。



リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

2024年スローガン
「海で作ろう元気な身体」



平寿

「卒寿のお祝い」
根岸店では今年90歳を迎えられた方たちをお誘いして、午前午後の二部に分かれて「卒寿のお祝い」イベントを開催させていただきました！
表紙の表情を見ていただければ「海」に元気に通っているのがお分かりになると思います！
この世代にはかの有名な石原裕次郎がいっしょやるとのことです、「同じ中学校だったのよ！」と、同世代の話で盛り上がりました！
同世代の方との交流はやはりとても刺激になり、社会性の向上がばっちり！と図れるので、また違った内容で同世代との社会交流イベントを開催したいと思っております☆

「新人スタッフが続々入社☆」
4月は出会いの季節ですね！
根岸店では各職種に何名かのスタッフが加わっています！これから先も入社を控えている方が数名います！更なるパワーアップを目指し一丸となって進んでいきます！
新人スタッフには暖かい目で色々ご指導を願います☆



「マスターゾーンに関して」
お元気な方、更なる高みを目指す方に向けてOPENしたマスターゾーンですが、徐々に参加者も増えていき、プログラムの内容もどんどん増え、皆様真剣な表情で参加されています！
様々な道具を使用して自宅ではできないようなプログラムも多数実施できます！「やる気元気ゾーン」と並んで、現在の根岸店では一番負荷の高いプログラムを提供しているののでこちらのゾーンへの参加を目標に設定し、日々の訓練にも励んでいただくと嬉しいですよ！

「5月も企画盛り沢山」
根岸店では5月も多種多様な参加型訓練を企画しています！
セルフネイルイベントに卓球ラリー大会、横浜日帰り女子会とデイサービスとは思えない斬新な企画をやっています！
近日中に5月のイベントスケジュールが皆様のお手元に届くと思いますので興味ある方は是非ご参加ください！一部自費をいただく内容もございますが、スタッフの知恵を振り絞ってこれから先も面白い企画が控えているので乞うご期待ください☆



「新マシン導入」
根岸店では4月より新たなマシンを導入しました！
6つの訓練を一体的に実施できる優れたもので、1台で上肢・下肢を鍛えることができます！
こちらの機器は通称「コンビ」と呼ばれています！アクティブゾーンで実施することができるとのことです！興味のある方はアクティブゾーンでお試ください☆