

横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.104
2024.8



「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。

夏季休暇のお知らせ

平素は格別のお引き立てをいただき厚くお礼申し上げます。
リハビリデイサロン「海」2店舗では、誠に勝手ながら下記日程を夏季休業とさせていただきます。

■夏季休業期間

2024年8月11日(日)～8月16日(金)

休業期間中にいただいたお問合せについては、営業開始日以降に順次回答させていただきます。
皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。

振替利用について

以前は振替利用をする場合に元の日と同じ週でしか受付が出来ませんでした。

(以前の例) 8/7 (水) に予定があるので振替したい→8/5 (月)～8/10 (土) の期間内限定。

横須賀市より正式に発表があり、令和6年7月より前後1週間以内であれば振替可能となりました！！
上記に記載している通り、今年のお盆は約1週間の休業となるため、前週または翌週への振替をお願いいたします。
登録可能な上限をオーバーしてしまった場合には受付出来なくなってしまいますのでお早めに！！

長坂店に小野悠斗加入決定

『海』は、この夏に新店舗長坂店へ小野悠斗加入の発表をした。
現在32歳の小野はメキシコ、日本、タイで計13シーズンプレー。
各国での経験を今後は『海』で活かして働いていく。



キャプテンとして入場する小野悠斗

長坂店の新構想を問われた小野は『根岸店の3時間屋内チームに加え自立に向けた屋外訓練チームを結成予定。近隣のお店やサッカー場の方々ともコラボイベントの話が進んでいる』と述べた。

現在根岸店では週1回『オノトレ』がチームメイトや関係者に向けて開催されている。
回数を重ねる毎に参加者が増え、人気上昇中。オノトレは新店舗長坂店に導入予定として動いている。

森本チーム代表はこのように述べる。
「高校卒業から海外に渡り揉まれてきたメンタリティとアジリティに期待している。彼の加入によってチームに与える影響はとて大きい。」



得意の左足で強烈なシュートを放つ小野悠斗

横須賀の西部地域で小野キャプテンを中心としたチームは旋風を巻き起こせるのか期待したい。

(筆者 Y.Morimoto)

Rehabili Dai Salon UMI WEST はリハビリデイサロン『海』の3号店として今年の12月OPENを目指し続々と選手の入団が決まりだしているようだ。

更に森本チーム代表は語る。
「各国での経験が選手と利用者様の架け橋になることを期待している。彼をキャプテン(管理者)にしたいと考えている。」



オノトレ
参加者
募集

UMI WEST の詳細や最新情報は右QRコードを読み込んでください！

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」UMI WEST

横須賀市根岸町3-1-13-7-11-6

0044661884751167111



長坂店UMI WESTってどんなの？
振替利用の条件変更！夏季休暇も

Life with Rehabilitation

自立した生活に戻りたい / 自立した生活を続けたい



熱中症に気をつけて運動頑張りましょう！！

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」



「園芸療法」バジルソースづくり」
夏野菜収穫に向けて5月に種植えを行い、毎日利用者様が「大きくなるんだよ」と、優しく声をかけ水やりをし、大切に育ててきました。
園芸を行う目的は、①認知症予防・進行抑制②うつ症状緩和③日常生活機能や生活の質の維持・向上に繋がります。
水やりをする事で、成長具合・時間の把握・自身の役割を持つことが出来ます。植物を育てる事で、不安やうつ症状を和らげ癒しの効果もあるようです。
先日、ついにバジルが立派に育ったので、利用者様に収穫してもらい一緒にバジルソースをつくりました。利用者様同士協力し合い、役割分担して、美味しいバジルソースができました。
まだ成長している野菜がたくさんあるので、今後も園芸療法継続していきます！

「オリジナルうちわ製作」
7月の趣味活動はキラキラうちわを作成しました！色々な種類の折り紙を選んでいただき、型を使って折り紙に線を書き、切り取った折り紙を手張りラミネートで挟んで作っています。折り紙の選択や模様様の切り方、人それぞれ個性が溢れてオリジナル感満載のうちわに仕上がっています！

熱中症対策に効果的な飲み物と飲むタイミング

飲み物	運動前	運動中	運動後
アイソトニック飲料	◎	◎	◎
スポーツドリンク	◎	◎	◎
経口補水液	◎	◎	◎
経口補水液(塩分を含まない)	◎	◎	◎
経口補水液(塩分を含まない)	◎	◎	◎

NGな飲み物

- カフェイン入りの飲料
- アルコール
- 塩分を含まない飲料

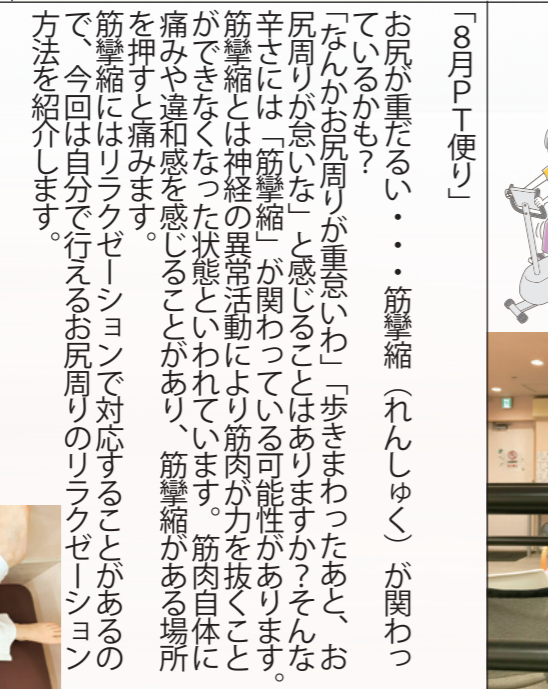
熱中症対策におすすめの飲み物

シチュエーション別	日常生活	運動前	運動中	運動後	熱中症に合ったとき
水・清涼飲料	◎	◎	◎	◎	◎
経口補水液	◎	◎	◎	◎	◎
スポーツドリンク	◎	◎	◎	◎	◎
ジュース・コーヒー・牛乳	◎	◎	◎	◎	◎

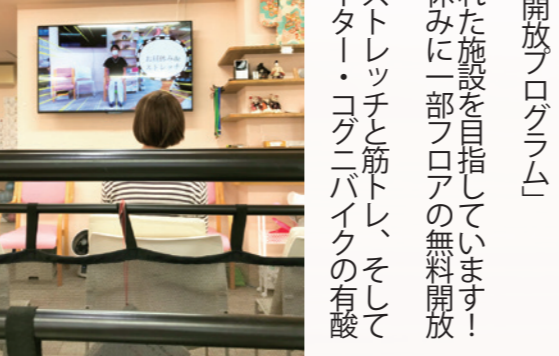
「水分補給について」
熱中症予防に「こまめな水分補給を」とよく言われますが、「こまめ」ってどれくらいを指すのでしょうか？目安としては喉が渇いていなくても30分に1回くらい、暑い屋外や運動中は15分に1回くらいが望ましいそうです。理由は口から入った水分が身体に吸収されるまでにおよそ30分かかるからです。ただし一度にたくさん飲んでも汗や尿で出て行ってしまつて余り効果がありません。
また、水の飲みすぎも血中の塩分濃度が下がったり、けいれんや吐き気、頭痛などを引き起こすことがあるので注意が必要です。
【水分補給に適している飲み物】
水・スポーツドリンク・麦茶などカフェインを含まないお茶類
【水分補給に適さない飲み物】
アルコール飲料・緑茶・紅茶・コーヒー・糖分を多く含む飲み物

「8月PT便り」
お尻が重たい・・・筋攣縮(れんしゆく)が関わっているかも？
「なんかお尻周りが重たいわ」「歩きまわったあと、お尻周りが重い」と感じることはありませんか？そんな辛さには「筋攣縮」が関わっている可能性があります。筋攣縮とは神経の異常活動により筋肉が力を抜くことができなくなった状態といわれています。筋肉自体に痛みや違和感を感じることがあり、筋攣縮がある場所を押すと痛みます。
筋攣縮にはリラクゼーションで対応することがあるのですが、今回は自分でできるお尻周りのリラクゼーション方法を紹介します。

【方法】
・対象はお尻の外側が重たい人
・方法は仰向けになる
・重たいと感じる足を自分の力で内側へ動かして戻すといった動きを繰り返す
・運動後にお尻の重たさに違いがあるか確認する。



「休日み地域住民向け無料開放プログラム」
三春店では、地域に開かれた施設を目指しています！地域貢献の一環として休日に一部フロアの無料開放を始めました。
内容は動画を見ながらのストレッチと筋トレ、そしてトレッドミル・エルゴメーター・コグニバイクの有酸素運動です。
老若男女どなたが参加されてもOKです！
少しずつですが利用して頂ける方が増えてきて、生活習慣病の予防など、皆様の健康に役立てるよう取り組んでいます！



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」



「川崎市のデイサービス視察報告」
7月は視察月間として、川崎市内のデイサービス2カ所を視察してきました。
1つ目は「川崎ブルーマツサージセンター」
「ブルー」に特化したデイサービスです。
半日の利用の中で利用者様が水中歩行や水泳を行い、水の浮力を利用した訓練を行います。
2つ目は「男のデイサービス夢楽川崎大師」
娯楽に特化したデイサービスということで「麻雀・パチンコ・囲碁・将棋・カラオケ」とにかく利用者様に思い思いの娯楽を楽しんでいただくコンセプトのデイサービス。
世の中には色々なデイサービスの形があるんだと勉強になりました！

「海ダンディ」
7月12日(金)に初めての試みとなるホスト風イベントが開催されました。
男性社員スタッフが普段のユニフォームを脱ぎ、スーツを華麗に着こなしてご利用者様をお迎え。
雑談を楽しみながらのイケメン体操やカラオケを使用した訓練の中にも遊び心を織り交ぜるのが海スタイル！
参加されたご利用者様は皆様大喜び！
中には普段よりも血圧が上がってしまった方もありました。興奮してしまつたかな？
これからも皆様を笑顔にできる企画をどんどん考えていきますね！

「お母さん大学」
先日、根岸店の5周年で開催した「ヨコスカマルシェ」をきっかけに出会った「お母さん大学」という団体があります。
子育てを通じてお母さんのパワーを発信する方たちで、全国各地で活動をされているのですが、横須賀支部の方が今回「海」とのコラボで来所され、お母さん・ご利用者様と一緒に新聞を折り折りました。
全国で7万部発行されている「お母さん大学新聞」。
先輩お母さんにあたる利用者様と子育ての色々と共有されとても良いイベントになりました。

「スポルテック2024視察」
7月16日〜7月18日に東京ビックサイトで開催された「スポルテック2024」に根岸店スタッフで視察してきました。
最新のトレーニング機器が目押しして今後長坂店に導入する物だけでなく根岸店や三春店でも導入出来るものが多くあり、更に進化できそうな予感がします！！
皆様お楽しみに！！
「あの人の姉弟！？」添田PT加入！
6月より新たに機能訓練指導員として理学療法士の添田君が加入しました！
これで根岸店のセラピスト部門(PTO)は5名体制となり、更なるサービスの質の向上を図っていきます！
ここだけの話、ソエちゃんは根岸店で長く勤めているT代OTの弟さんだとか。
気になった方はコミュニケーションを兼ねて本人に直接聞いてみましょう！



「あの人のお姉さん！？」添田PT加入！
6月より新たに機能訓練指導員として理学療法士の添田君が加入しました！
これで根岸店のセラピスト部門(PTO)は5名体制となり、更なるサービスの質の向上を図っていきます！
ここだけの話、ソエちゃんは根岸店で長く勤めているT代OTの弟さんだとか。
気になった方はコミュニケーションを兼ねて本人に直接聞いてみましょう！