

スペースワンダー研修

10月には森本代表とWESTメンバーがSTC運動教室へ研修に行ってきました。
「三浦半島初導入！」
スペースワンダーとは……身体をゴムで吊り支えながら運動する画期的な介護予防運動ツールです。
どんなに動いても絶対に転倒しないから安心！
普段膝や腰が痛いから気をつけている人もおもしろい動きで楽しめます。



パンフレットの設置場所をご紹介ください！

UMI WEST オープンに向けて、WESTパンフレットを西地区のさまざまなお店に設置させていただいています。
地域の皆様にWESTの魅力や新しいサービスを広く知っていただければ幸いです。
また、地域の皆様との交流を大切に、今後も積極的に活動をしてまいります。
もしWESTパンフレットを設置していただけるお店がありましたら、ぜひご協力をお願いいたします。

待望の実践買い物訓練チーム発足決定！

水色



UMI WESTでは、新たなプログラムとして「屋外歩行＆実践買い物訓練チーム」を発足いたします。
このプログラムは、午前の1時間目および午後の1時間目の時間帯に組み込まれています。
外出や買い物が一人では難しい・近くにスーパーがないというお悩みを多くいただいております、そうした方々のお手伝いが少しでもできればという思いでこのチームを立ち上げました。
屋外での歩行を通じて、歩行力の維持・向上を目指し、歩行とともに買い物訓練を行うことで、実際の生活に役立つスキルを磨くだけでなく、脳の活性化にも繋がります。
買い物はリストを見ながら計画的に行うため、脳を働かせる良い機会になります。
こうした日常生活の中での運動とトレーニングを通じて、利用者様がより自立した生活を送れるようサポートしていきます。

【条件】

- ・自立または職員の一部介助で施設からクリエイティブまで歩行可能な方。
- ・ドラッグストアクリエイティブ内にてカートまたは買い物カゴを持ち移動ができる方。
- ・週に複数回利用でも毎回1時間目に訓練に参加頂ける方。
- ・金銭管理が可能な方。



買い物に困っている利用者様に対応します。 屋外歩行＆実践買い物訓練チーム

Rehabili Day Salon UMI WESTでは、各種の1時間目にドラッグストア「クリエイティブ」まで屋外歩行訓練をし、ドラッグストア内ではカートの使用またはカゴをご自身で持ち買い物をさせていただきます。(職員付き添い)
ご希望される方は初回利用時に名札に●シールを貼らせて頂きます。

午前の部	
紫 緑	① 9:15～9:50
休憩時間&ゾーン移動時間	
緑 白	② 9:55～10:30
休憩時間&ゾーン移動時間	
白 赤	③ 10:35～11:10
休憩時間&ゾーン移動時間	
ピンク 赤	④ 11:15～11:50
午後の部	
紫 緑	① 14:00～14:35
休憩時間&ゾーン移動時間	
緑 白	② 14:40～15:15
休憩時間&ゾーン移動時間	
白 赤	③ 15:20～15:55
休憩時間&ゾーン移動時間	
ピンク 赤	④ 16:00～16:35

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！



横須賀市のリハビリ特化型デイサービス



Vol.107
2024.11

リハビリデイサロン「海」3店舗の情報を毎月発信します。



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

お待たせしました！長い年月準備を重ねてきたUMI WESTがまもなくOPENします！

リハビリデイサロン「海」MIHARU「海」

横須賀市根岸町3-1-13-116

0044618845167111

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」



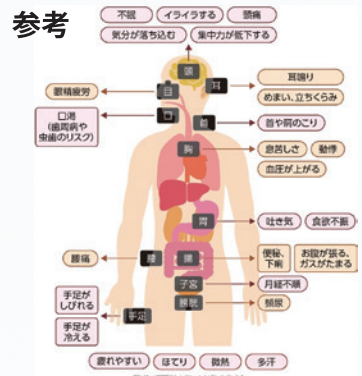
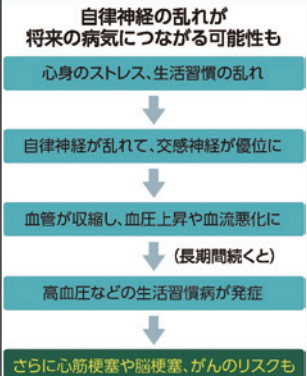
図③



図①

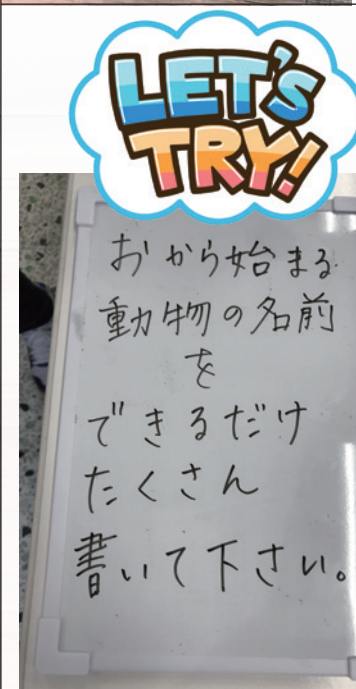
今回は自律神経のお話をします。
自律神経は、図①で示すような生命維持機能を調整する役割をしています。
身体の状態との関係性は図②の通りです。
自律神経の乱れが病気に繋がる可能性も高いので、図③のように普段の生活習慣を整える事で自律神経の働きも整えていくことが健康のために重要です。

参考



図②

「花の国外出訓練」
9月後半に花の国へ外出訓練に行ってきた！
スポーツの秋なので、運動機能向上と社会的交流を目的としたイベントでした！
当日は残暑も厳しく、参加される人達からもまだ「暑いね」というお話しもありました。
花の国に到着し、綺麗な花が咲いているところまで歩行訓練を行い、利用者様同士で写真撮影などを行い、自発的な交流の機会を作っています。
水分補給のために近隣の喫茶店でお茶をしましたが、そこでも自身でメニューを選び、支払いを行っていただきました。これも訓練の一つです。
酷暑の中での長距離歩行訓練となりましたが、普段から身体を鍛えている皆さんはへこたれすることなくやり遂げています！
参加された方の中には初めての屋外訓練参加となつた方もいらつしやう、「良い思い出になりました」と喜んでいただけました☆
これからも楽しくリハビリできる企画をしていきたいと思ひます！



「ウォーターベッドの待ち時間に」
皆様は2階のエレベーター脇にちよこんと設置されているホワイトボードにお気づきですか？
ウォーターベッドの待ち時間に脳トレをして頂くこと、毎週1〜2問のお題を掲示してまいります。
お時間のある時にやってみてください！

「白衣高血圧」
三春店看護師の高根沢です。
今回は皆様「気になる」と話されている「白衣高血圧」のお話をします。
白衣高血圧とは、病院の診察室で測定する血圧が高血圧であっても、それ以外の場面であれば非高血圧となる状態のことです。
特に高齢者の方でその割合が増加し、診察室で測定した血圧が160/90mmHg以上の患者さんの15〜30%が白衣高血圧にあたるとされています。
白衣高血圧の原因は、医療機関の雰囲気などによる精神的ストレスが交感神経を刺激して血圧を上昇させることが考えられています。
白衣高血圧と診断された場合は、家庭での血圧を正確に測定して、医師に相談することが必要です。
三春店では、血圧に関する相談が多くあり、血圧が安定しない皆さんには、ご自宅での血圧測定をお願いしています。最近、血圧が高いな...と感じる方や不安がある方は、是非相談して下さい。
パンフレットも作成していますのでいつでも声をかけて頂ければと思います☆



リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

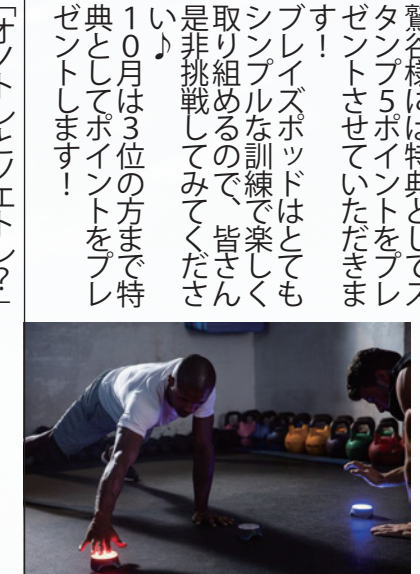
2024年スローガン
「海で作ろう元気な身体」



「根岸店新体制」
多くの根岸スタッフがWESTへの移籍やヘルプにいくこともあり、根岸店では色々な動きが出ています。先日も紹介しましたが、三春店から関尾PTが根岸店に移籍し、不慣れな環境ながらも一生懸命頑張っているのが皆さん応援してくださいます！
また、現場でリハ助手として頑張っていた井本さんがこの度、生活相談員として勤務することとなりました！現在は先輩相談員について色々なことを勉強しています！一人前の相談員を目指して頑張っています！
同じく、リハ助手の山田杏果さんが社員さんの仲間入りをしました！バスケットボールを今でも続けている活発な杏果リハ助手、これから一層、利用者様に元気を届けていきます！



「オノトレとソエトレ」
WEST管理者となる小野リハ助手が毎週火曜・金曜の夕方から行っている「オノトレ」運動不足のスタッフの憩いの場となっていますが、WESTの開設に伴い終了となってしまいました。(泣)
オノトレを通じて参加していたスタッフは利用者様への指導の仕方にも変化が出ていたように感じたので、今後もオノトレの経験を活かして根岸店を盛り上げてください！
添田PTによるPT監修の本格的トレーニング「ソエトレ」でもお願いしようかな。
b/y高橋管理者



「ブレイズポッド」
先月の広報誌でもお伝えした通り、9月はブレイズポッドのタイムアタックを行いました。9月の最速タイムをたたき出したのは「驚谷妙様」となりました！
驚谷様には特典としてスタンブ5ポイントとブレゼントさせていただきます！
ブレイズポッドはとてもシンドルな訓練で楽しく取り組めるので、皆さん是非挑戦してみてください！
10月は3位の方まで特典としてポイントとブレゼントします！

「新春リニューアルOPEN」
WESTの開設準備が着々と進行しています。そんな中で根岸店に通われている利用者様も大勢移籍する形になりそうです。
寂しいですがあちらでも頑張ってくださいね！
根岸店でも来年の春先を目標に新たな魅力を引き出せるようリニューアルOPENを考えています。
これからまだ時間があるので素晴らしい形を作ります！
られるようにスタッフ一同議論を重ねていきます！



「新たなオリジナル体操」
9月は3店舗合同ミーティングを行いました。その中でチームに分かれてオリジナル体操を作ろう！という催しを行いました。
その中で面白そうなお題のアイデアがいくつか出てきて、その後、試行錯誤して完成しました！
各店舗で利用者様と一緒に盛り上がりつつあればと思います！
オノトレドックスなリズム体操から、ボールを使ったリズム体操、新たな視点で「視野を広げるための目の体操」を作ったのでみんなで覚えましょう！
職員研修用の限定公開動画を特別にQRコードでブレゼントします！