

リハビリデイサロン「海」3店舗とグループ店舗の情報を毎月発信します。



Rehabili Day Salon UMI WEST | UMI MIHARU | UMI FIRST

## 3店舗合同でしようぶ園長距離歩行訓練開催!

6月20日(金)3店舗合同で横須賀しようぶ園に行ってきました!  
 各店舗沢山の利用者さんが参加され、当日はスタンプ合わせて総勢50名近くの参加となりました。  
 花しょうぶ祭りが開催されており、日傘や帽子を被って熱中症対策しっかり取りながら実践歩行訓練ついでにへメロカリスや葛蒲の花をじっくり観たり、写真を撮ったりされていました。  
 休憩所でゆっくりソフトクリームを召し上げる方も居て、各々楽しまれていました。  
 「初めて来たけど良いところね」「また行こうね」「久しぶりに来て懐かしい気持ちになったよ」とお話しされている方もいました。



## マスク着用の基準の更なる緩和について

6月よりマスクの着用義務について一部緩和しましたが、多数の要望を頂き7月22日(火)より3店舗同時に更なる緩和をさせて頂きました。

- ①施設内については全てのゾーン・フロアでマスク着用を任意とします。
- ②職員についても①と同様とします。
- ③送迎車内についてはマスク着用(素材の指定はなし)を義務とします。

UMI WEST 内覧会開催決定!!

## WEST が開設以降初の内覧会を開催します!

昨年の12月に開設した Rehabili Day Salon UMI WEST が進化を続けています! 利用者様の増加に伴い先月スペースワンダーを14台追加し同時に座位・立位・上級プログラムを実施することが可能になりました。※中面参照  
 また、外部連携を強化し、ヤクルトトレイによる販売を先月から開始(月曜日・金曜日の午前中)するだけでなく、横須賀市林にあるスズキさんのお弁当を毎回持ち帰ることができるようになりました。到着時に注文を受付しお帰りの際にお渡しします! (中面参照)  
 横須賀シフォンさんだけでなく池嶋豆腐さんの販売会も毎月決まっております。そこで、三浦半島(横須賀市・三浦市・逗子市・葉山町)のケアマネジャー様や介護事業者様に最新のプログラムの体験やマット運動・リラクゼーション機器の体験をしていただく内覧会を開催することになりました。  
 案内チラシ及び申込書については、市内3店舗の生活相談員が配布に伺いますので、短時間でも結構ですので是非いらして下さい!  
 ご来場いただくUMI GROUPで販売会を開催している横須賀シフォンさんの「シフォン」「クグロフ」「サンドウィッチ」だけでなく、WEST手袋サークルが一生懸命手編みしたストラップをプレゼントいたします。  
 また、FIRST・WEST2店舗を兼務し介護老人保健施設での勤務経験等介護保険での機能訓練に詳しい田代作業療法士がカフェエリアにおりますので、お困りのことなどありましたら是非立ち寄りみて下さい!

UMI WEST 7/14(月)~お弁当販売開始

8/5 8/12 8/19 8/26 発売所前にて開催

ついに!! ヤクルトが UMI WESTに!!

毎週月曜日から金曜日の午前 7/7~販売決定!!

池嶋とうふ店 WEST出張販売スケジュール

お待ちしております

Rehabili Day Salon UMI WEST

8/27 内覧説明&体験会

スペースワンダー	座位	立位	上級
12:35~ 第一部 基本プログラム	リズム体操	基本プログラム	
12:55~ 第三部	リズム体操	ポクササイズ	道具プログラム
13:15~ 第三部	アレンジ	エアロビ	アレンジ

UMI GROUP 同時開催

2F マット・ストレッチゾーン

2F リラクゼーション

1F カフェエリア

開催日時：令和7年8月27日(水) 開催場所：Rehabili Day Salon UMI WEST 12:30~13:30

UMI WEST で定期的に開催している横須賀シフォンさんから換領いただけるシフォン・クグロフ・サンドウィッチと WEST 手袋サークルが製作した特製ストラップを来場者皆様にプレゼントします!

UMI GROUP

リハビリデイサロン「海」FIRST (横須賀市根岸町)  
 リハビリデイサロン「海」MIHARU (横須賀市三春町)  
 Rehabili Day Salon UMI WEST (横須賀市長坂)

リハビリデイサロンノア (静岡県田方郡函南町)  
 リハビリデイサロンMIRAI (横浜市南区別所)  
 介護老人保健施設ラ・クラルテ (横浜市神奈川区菅田町)

- ① マーチ (足踏み)
- ② オープンマーチ (足踏みしながら足を開く)
- ③ ステップタッチ (横に足を開いて足でタッチ)
- ④ Vステップ (前にV時で足を出す)
- ⑤ ニーアップ (もも上げ)
- ⑥ ポックスステップ (クロスして前にステップ)

**SWに新プログラム登場!!!**  
皆さんハビリ助手、フィットネスインストラクターの横山です!  
この度SW(スペースワンダー)のプログラムに新しく「エアロビクス&格闘技エクササイズ」を導入しました!!  
シンプルな動きで構成しているので、初めての方でも楽しく足腰を強化でき、何よりストレス発散に効果的です!!  
ちょっと説明♪



**お弁当注文開始!**  
このたび、多くのご利用者様からのご要望を受け7月より、お弁当の注文サービスを開始しました!  
お弁当は、武山に店舗のある人気店「K's Kitchen」さんのご協力により、栄養バランスのとれた豊富なメニューからお選びいただけます。  
ご注文は、1階のカフェコーナにて、到着時に受付いたします。  
お支払いは現金のみとなっておりますので、予めご用意をお願いいたします。  
美味しく、選ぶのも楽しいです。  
K's Kitchenさんのお弁当。この機会にぜひご利用ください!



**WESTの新しい仲間**  
私の名前は、テ・ザ・ソーと申します。ソーと呼んで下さい!  
ミャンマーのバガンの街から日本に来ました。7人兄弟の末っ子です。  
日本の食事で好きなものは、たこ焼きです。私は、この仕事を一生懸命頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。  
いつも笑顔絶やさず頑張り屋さんのソーさんです。  
是非、利用者様も声をかけてあげて下さい。

**要介護者様を対象にした小集団での機能訓練**  
MIHARUの3階フロアには、柔道整復師と理学療法士が一名ずつ機能訓練指導員として常駐しており(曜日により作業療法士や看護士も担当します)、要介護認定の利用者様を対象にした小集団での個別機能訓練を行っています。  
厚生労働省の定める介護保険法によって、機能訓練指導員が行う個別機能訓練にもルールが定められていて、5名程度以下の小集団または個別で行うこととなっています。  
今年4月からグループ分けを見直し、以前より集団の人数が少なくなり、一人ひとりのスペースが広くなり、よりダイナミックに上下肢を動かすことができます!  
機能訓練指導員の目も声も行き届きやすくなり、ポイントをしっかり押さえて運動に取り組みることができています。  
時間は短いです、分野としてはストレッチ、関節可動域や筋力増強のトレーニング、静的や動的なバランストレーニング、脳トレ、立位に座位でも、ゆっくりやったり速く動かしたり。部位も体幹にフォーカスをしたり、四肢も合わせた全身運動や指先までも。  
道具もボールやセラバンド、バランスディスク、バランスマット、ステップ台、もちろん機能訓練指導員の手も使っています!  
それぞれを組み合わせて多岐にわたる運動を提供しています。  
要介護とは言っても、比較的キツめの運動に取り組むこともあり、集まれば笑顔あり、キツイ運動でもこなしてしまつたのです!  
身体機能を評価させていただき、随意的な運動が困難(片麻痺や進行性の疾患)な場合や手術後や退院後間もない場合などについて、不定期ですが個別対応でのリハビリを行う利用者様(要介護認定)も一部専門家が常駐しているMIZUでより本格的な運動を一緒にしてみませんか?  
見学対応も随時行っておりますので、まずは担当の深瀬までお問い合わせ。ご相談ください!



**パーキンソンカフェ**  
同じ病気を持つ仲間と気持ちを分かち合えたらと、3ヶ月に一度パーキンソンカフェを開催しています!  
6月は多くの利用者様から参加希望あり、今回は定員を増やし10名の方が参加して下さいました。  
開催するお店まで歩行訓練を実施し、お茶や好きなデザートを食べながら会話がスタート。自己紹介から始まり、パーキンソン病・パーキンソン症候群と診断されるまでの情報交換、資料を使ってパーキンソン病についての理解を深め、様々な治療方法・不安・疑問などを共有する会となりました。  
今後も屋外歩行訓練の実施を兼ねて外出し、共に病気と向き合い、情報交換ができるこの会を継続していきます。  
ひとりでは悩まず少しでも気持ち楽になつたり前向きになれるよう、是非パーキンソンカフェに参加してみてください。

**症状**

- 筋肉こわばる
- 姿勢丸くなる
- 手ふるえ
- 手前首歪曲
- 動作ゆっくり
- 足ふるえ

**RX公式インタビューを受けました!**  
先日、RX日本公式チャンネルより依頼を受け、エGYにてRXに関するインタビューを受けました!  
RXの主目的は本来トレーニングのため、プロのスポーツ選手やアスリートが主に利用されています。  
RXでは介護予防を主目的として、積極的にオリジナルのプログラムを用いて効果的なリハビリとして活用していることが知られ、今回の撮影の依頼となりました!  
インタビューでは、RX認定資格を取得している中川リハ助手が、導入のきっかけや普段訓練を受けている利用者様の反応等についてお答えしています。また、数名の利用者様にもインタビューにご協力いただきありがとうございます。  
撮影の様子は後日、RX公式YouTubeチャンネルや各種媒体にて公開される予定となっております。  
公開されましたら、海のスタッフや仲間たちの雄姿是非ご覧ください!



**みんなで作るお祭り!**  
施設内でも告知をしているのでご存じの方も多いかと思いますが、12月12日(金)にエGYで「オータム&ウィンターフェスティバル」を開催予定です。  
こちらのイベントはご利用者様に日頃の感謝を伝えることを目的としています。今回は海スタッフだけでなく利用者の方々と一緒に作り上げていきたいと考えています。  
フェスティバルの内容ですが、お馴染みの「芸能一座フルーツバスケット」さんのショータイム&現在募集中のフラダンスサークルの発表会を行う予定です!  
一緒に参加したいけど踊りはちょっと...という方は、スタッフと一緒に衣装や小道具、小道具を製作していただいたり、施設内の飾りつけを製作し、一緒に会場の設営をしてみんなで作りあげていきましょう!  
ご興味のある方は田口・八尋・井本相談員までお声掛けください!  
また、カフェコーナーでコーヒーを淹れてくださるマスタワー・バリスタを同時募集しています!  
男女問わずおこそは!!というコーヒーに自信のある方は、是非お仲間にも美味しいコーヒーを淹れて提供してあげましょう!

**A/W フェスティバル**  
12月12日 14:00-18:30  
ダンス発表会  
出演者募集!  
7.20日~8.1日  
リハビリデザイン/海、FIRST特設会場  
12月12日 14:00-18:30  
UMI FIRSTで「動」デイベース  
イベントの事前準備や会場設営などの「力」大募集  
裏方 大募集  
カフェコーナー 同時募集  
得意 協力して下さい!  
協力いただいた方には10P贈呈します  
※要領書の 田口・八尋・井本まで  
UMI FIRST