

# 通所リハビリテーションセンター 最新リハビリ機器ご紹介!!

【ローイング】

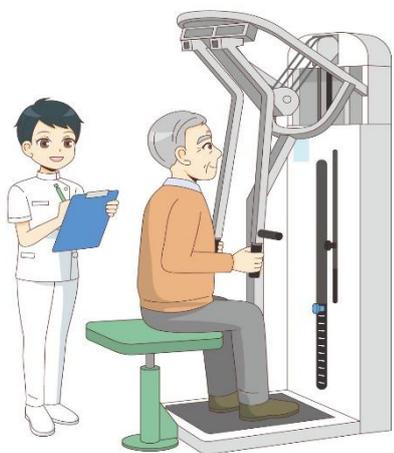


【ホリゾンタルレッグプレス】



ローイングは主に背中や腕の筋力を鍛える機器です。背中や腕の筋力が弱くなると、手で自分の体重を支えづらくなったり杖をつく際にも不安定になってしまいます。背中の筋肉をローイングで鍛える事により背筋力を強化して背中や腰が曲がるのを予防します。

レッグプレスは主に太ももやお尻付近の筋力を鍛える機器です。太もも、お尻の筋力が弱くなると身体を支える際に踏ん張りが効かなくなりふらつきや転倒の原因となります。トレーニングすることにより関節に負荷を掛けずに効果的に筋力アップすることができます。



通所リハビリテーションセンターではローイングとレッグプレスという2種類の機器を新しく導入いたしました。介護施設用に特化されて製造された機器で安全で無理なく効果的に筋力トレーニングが出来るように設計されています。まだまだコロナ禍という事で、運動不足やコミュニケーション不足となり認知症の悪化の原因にもなっているようです。リハビリを通してご利用者様も楽しく元気に、日常生活をどれだけ自立して過ごせるかという事を重要視し日々、ご利用者様に寄り添ってまいります。皆様のご利用お待ちしております。

森のさんぽ道

発行

医療法人ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町  
川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030(代)

編集

広報委員会

毎月発行 Vol. 219  
令和4年

12月号

☎ お問い合わせ 担当 阿部

0242-66-3500

# 介護サービスのご案内～第1弾～



今回は介護サービスで利用できる福祉用具のレンタルについてご案内します。こちらは利用者様が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう指定を受けた事業者が適切な福祉用具を選ぶための援助・取付・調整などを行い福祉用具を貸与します。福祉用具を利用することで日常生活上の便宜を図り、家族の介護の負担軽減などを目的として実施しています。

福祉用具貸与サービスを提供できるのは、都道府県または市町村の指定を受けた「福祉用具貸与事業者」のみです。専門知識をもった「福祉用具専門相談員」が配置されていて利用者の体調や環境に合わせた福祉用具の選択をサポートしてくれます。事業者を選ぶには、まず担当のケアマネージャーにご相談してみてください。

手すり	車いす	歩行補助杖	スロープ	床ずれ防止用具	体位変換器
徘徊感知器	移動用リフト	自動排泄処理装置	移動用リフト	特殊寝台及び付属	

## 【利用者負担】

福祉用具の貸与に係る費用の1割（一定以上所得者の場合は2割又は3割）を利用者が負担します。費用は対象品目によって異なります。また要介護度別に1ヶ月間の支給限度額が決まっているため他の介護サービスとの組合せの中で限度額に応じた福祉用具をレンタルする必要があります。

## 森の小人たち

今回ご紹介する小人は、遠藤壮脩（えんどう そうすけ）くんです。

十一月で一歳になったそうすけくん。あんよがとっても上手になり、お部屋の中を探検しています。歌や手遊びなどの音楽が大好きで、身振り手振りしながらニコニコで踊って毎日楽しそうに過ごしているそうすけ君で



ミニテル保育園  
えんどう 遠藤 壮脩ちゃん

## 編集後記

磐梯山の頂上に3回雪が降ると町中にも雪が降ると聞いた事があります。今年は2回見ました。本格的な冬が近づいてきましたね。  
古川 和歌子

# 目が乾いてつらい!!

## もしかしてドライアイ?!



診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

ドライアイとは、様々な原因によって目の表面を潤す力が低減するために、目に障害が起こる病気です。目が乾いて不快感があるだけでなく、目の表面に傷ができたり、目にゴロゴロ感、痛みなどを感じたり、視力が低下することもあります。最近の研究では、目の表面の粘膜に異常が起こると涙の量を維持することができなくなることが分かってきており、その結果、潤いを保てなくなりバイ菌や異物だけでなく摩擦や乾燥などの悪循環を繰り返して目の表面がデコボコした肌荒れ状態になってしまいます。主な症状は目の乾燥や異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど慢性的な目の不快感です。ただし、どのような症状がでるかは人によって異なり、その程度もさまざまです。

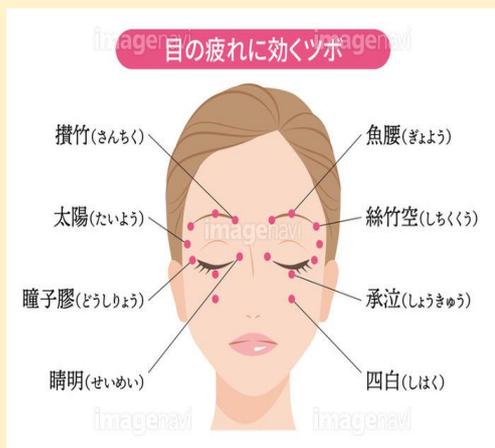
### ドライアイ症状のチェックリスト

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 目がかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目ヤニが出る
- 涙っぽい感じがする
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がゴロゴロする
- 目に不快感がある



### おすすめ!ドライアイ 予防対策マッサージ

皆様はいくつあてはまりましたか?



目のまわりには周囲の血流を促すツボがたくさん集まっています。目の疲れを感じたり目に違和感を覚えたりしたら目を休めてツボマッサージを試してみましょう。イラストに●で示されているのが目に効果があるといわれるツボです。ここを指で2~3秒押ししてみましょう。気持ち良く感じる程度の強さで押ししたり離したりを数回繰り返すと血流がよくなり疲れ目や目の不快感が緩和されます。目をよく温めてからマッサージするのもオススメです。

私たちと

一緒ににはたらきませんか？

# 求人募集!!

働く仲間を募集しております。開業して以来、働きやすい職場づくりに取り組んできました。また、非常に安定した業種とも言えます。就労日数や雇用条件、給与等についてもお気軽にお問い合わせください。無資格者も歓迎いたします。また、実務経験が3年以上で介護福祉士実務者研修終了の要件を満たせば国家資格「介護福祉士」の受験資格が得られます。他にも医療・福祉と様々な分野で活躍出来る方をお待ちしております。



・ 看護師 (若干名)

・ 事務員 (1名)

・ 介護士 (若干名)

・ 保育士 (1名)

・ 栄養士 (1名)

☎0242-663500

人事担当..古川



大募集!

## レッツ！リハビリ講座

近頃、寒さが一気に増してきました。

この寒さのせいで毎朝お布団から出られなくなっていますか。そんな時は!!お布団に入りながらも簡単にできるストレッチをご紹介します。

- ① 横になったまま「大の字」になり腕や足を大きく伸ばし、手足で「グー」「パー」を何回か繰り返します。
  - ② 右ひざを両手で抱えて、太ももに胸を近づけるようにしていきます。(左足も同様に)
  - ③ 両腕で両膝を抱えて頭を膝につけるようなイメージで腰をのぼしていきます。(両膝を抱え前後にゆらゆらと動かすだけでもOKです！)
- 注) ②と③の動きは膝や股関節に痛みのある方は無理のない範囲でおこないます。
- ④ 体を斜め(対角線上)にのぼしていきます。(右腕と左足、左腕と右足)
  - ⑤ 最後はもう一度「大の字」になって自然な呼吸をしながらリラックス。是非お試しください！

## 味のさんぽ道

### 「柿」

柿はビタミンCやタンニンが多く含まれる食材です。ビタミンCはコラーゲンを生成するために不可欠な栄養素で、コラーゲンには皮膚の健康を保つ効果があるとされています。またタンニンとは抗酸化作用があり身体の酸化を防ぐ働きがあるとされています。タンニンを摂取することで、酸化が原因となる老化や動脈硬化の予防が期待できます。

