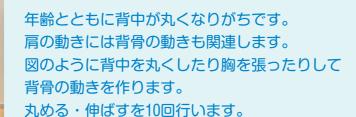
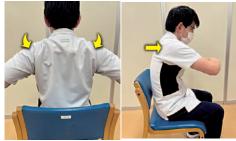
#### くろかみ健康教室

### 健康体操~肩痛予防編~

前回の転倒予防編に続き今回は肩痛予防編をお届けします。







肩甲骨を動かしていきます。 肩甲骨の動きを感じながら 前回し5回・後ろ回し5回 計10回行います。



首をゆっくり大きく回します。 右回し5回・左回し5回 計10回ゆっくりと大きく行ってください。



最後に大きく肩を回します。 痛くない範囲で構いません。 前回し5回・後ろ回し5回 ゆっくり大きく回します。

年齢とともに膝の痛みも見られますが、肩痛に悩む方も多く見られます。 そこで今回は肩痛予防 に関するワンポイントアドバイスをお送りしたいと思います。

肩の動きは多くの部分が関連します。どこか1か所でも動きが悪くなると肩関節自体に負担がかかります。今回は肩関節の負担が軽減する効果が期待できる運動を紹介します。肩こりにも効果が期待できますので実施してみてください。



新型コロナ第8波もようやく収束を迎えてきました。

様々な制限を強いられる中、ご家族様にはたくさんのご理解とご協力を頂き、色々な活動が出来ました。

これからも職員一丸となって感染予防に努め、入所者の皆様に楽しんで頂けるよう、がんばりたいと思います。

# **くろ分子だより**

介護老人保健施設くろかみ

〒718-0003 岡山県新見市高尾2306番地5/TEL 0867-72-9603 FAX 0867-71-0309 http://www.kurokami.jp/



現在も続くコロナウイルスやインフルエンザ等の感染症予防の為、面会や 地域のボランティアの方々の来所の制限が続いています。入所者の皆様には 少しでも楽しんで頂ける様、夏まつり、敬老会の開催を行いました。他にも 入所者の作品で談話室を一緒に装飾し、季節を感じて楽しんで頂いたりとイ ベントを行いました。



## くろかみ訪問リハビリテーション活動

時代は平成から令和に移行して、はや5年が経とうとしています。人口減少、少子高齢化が急速に進む中、介護老人保健施設に求められるものも刻一刻と変化しています。具体的には在宅支援をはじめ、地域貢献活動、看取り等、多種多様な内容になっています。そういった情勢を踏まえ当施設では平成28年10月に訪問リハビリテーションを開設しました。今回は、訪問リハビリテーションとは一体どういうことをやっているのかを紹介していきたいと思います。

訪問リハビリテーションでは文字通りご利用者様の家を訪問し、リハビリテーションサービスを提供します。頻度としては、概ね 1 週間に 1 ~ 2 回程度、時間は40分~60分訪問します。訪問日の流れは、担当療法士がご自宅に到着すると、まず初めに血圧・体温などのバイタル測定を行うとともに、ご本人様、ご家族の方からお話を基に健康状態をチェックします。状態が良ければサービス提供を開始します。

私たちが訪問リハビリテーションで実際に提供するサービスは大きく分けて5つあります。

#### ① 機能訓練

訪問リハビリテーションと聞くとこれが一番思い浮かぶのではないでしょうか。ベッドで横になってもらったり、イスに座って 頂き全身の関節をほぐし動きやすくする関節可動域訓練、重錘(おもり)や手を使い抵抗をかけながら行う筋力強化訓練、寝たき りの利用者様がベッドに座ったり車いすに移乗して行う座位訓練、立ち上がり訓練などが挙げられます。

#### ② ADL (日常生活動作) 訓練

同じ1つの動作でも各利用者様によってやりやすい動き方・方法は異なります。身体的な特徴を見抜き、安全かつ効率的な動作の方法を提供いたします。

#### ③ 環境調整

それぞれの利用者様の特徴に合わせ適切な環境を提供いたします。具体的には杖・靴・ベッドといった福祉用具の選定、生活動線の改善案の提供、住宅改修の提案などが挙げられます。

#### 4 介助指導

在宅介護では、ベッド・車いす間の移乗などを介助されている方も多いかと思います。移乗に限らず日常生活中の介助において効率的かつ負担の少ない方法を提案いたします。



『週1~2回では物足りない。』や『もっとよくなりたい』。また、『リハビリに来てくれた時以外はいつも寝てばかり』といった 声には自主トレの指導をいたします。それぞれの利用者様の身体状況や目的に合った自主トレを提案いたします。



# 訪問リハビリがお手伝いします!

# 機能訓練

心と身体の 機能改善・維持 ADL指導 上手な動作 介助指導 上手な介護

#### 環境調整 道具や 住宅の工夫

ひとりひとりの状態に合わせ きめ細かな対応を致します。 皆様が住み慣れた環境で 少しでも長く生活できるよう サポートさせていただきます。

趣味活動 自主トレ指導 充実した生活