

きらっとサンスマイル



第142号

発行:令和6年5月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

この度の介護報酬改定とこれからのサンスマイル三木について

ご利用者さま、ご家族さまにおかれましては、日頃より当施設スタッフに格別のご厚情を賜り誠にありがとうございます。又、地域の病院・施設・介護事業所の皆さまには、施設運営に多大なるご支援をいただき心より感謝申し上げます。

さて、この令和6年度は6年に一度の「医療」「介護」「障害福祉」各分野の同時報酬改定となりました。これからのサンスマイル三木は「在宅復帰超強化型老健施設」として

- ①「より一層の医療（三木山陽病院をはじめ地域の各医療機関）との連携強化」
- ②「リハビリテーション（機能訓練）、口腔ケア、栄養管理の一体的な取り組み」
- ③「認知症の方や単身高齢者、医療ニーズの高い中重度の高齢者の方への切れ目ないサービスの提供」

以上の3点について、今までに行っていなかった新たなサービスを積極的に実践することで、少しでも多くの利用者さまにこの地域で明るく健やかな日々を送っていただけるよう職員一丸となり努めて参ります。

入所及びショートステイにつきましては奥本と丸山、デイケアには石井と筒井の各相談員が提供するサービスやご利用に関するお問い合わせに対応させていただいております。

今後もサンスマイル三木を何卒よろしくお願い申し上げます。

サンスマイル三木 事務長

肥田 弘治

レクリエーション ～母の日編～

母の日に感謝を込めて♪



新シリーズ！ 知りたい！ 自宅でストレッチ術 ～下腿三頭筋編～

新シリーズ『知りたい！ 自宅でストレッチ術』がスタートします。ストレッチとは、筋肉を伸ばす柔軟体操のことで身体をリラックスさせ、筋肉の疲労をとったり体調を整える等の目的で行われます。

ストレッチの効果

① 柔軟性を高める

日常生活のなかで、長時間同じ姿勢が続くと筋肉が硬くなり身体の動きが制限されます。ストレッチを行うことで筋肉の柔軟性が高まり、歩行などの動作がスムーズに行えるようになります。

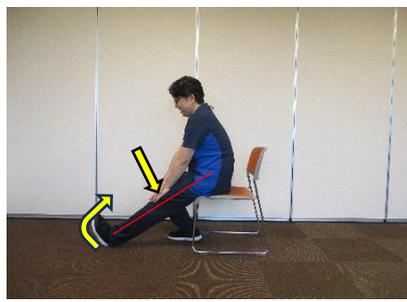
② 傷害の予防

運動前のストレッチはウォーミングアップとして急な運動による心拍数の上昇を抑えられ、関節可動域を高めておくことで怪我の予防にもつながります。運動後のストレッチはクールダウンと言われ、時間をかけて筋肉をリラックスさせていきます。運動後の疲労が残りにくくなります。

第1回 下腿三頭筋のストレッチ



姿勢：椅子に浅く腰かけ、片足を前方に出す。その際、しっかり膝を伸ばしておく。



・伸ばした方の足首を上方に反らした状態で膝を手で下方に20秒ほど押し込む。(左右2セットずつ)

～注意点～

- ①呼吸を止めない
リラックスしながら細く長い呼吸を行います。
- ②反動をつけない
ストレッチ中は勢いや反動をつけずに筋肉を少しずつ伸ばしていきます。
- ③無理をしない
ストレッチは「気持ちいい」と思える程度で行います。過度のストレッチは、かえって筋肉を傷めてしまう可能性があります。
- ④伸ばしている筋肉を意識する
ストレッチしている筋肉を意識することで効果がアップします。

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操の様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

今年のゴールデンウィークは各行楽地に多くの人が集まり、賑わいを見せていたようです。

当施設でも連休中は遠方から帰省されたご家族が、面会にたくさん来られました。久しぶりの再会に涙される利用者さまもおられ、その姿に私も胸が熱くなりました。

また面会に加えて、ご希望の方にはリハビリ見学も随時受け付けています。事前にお申込み頂くとご希望の時間にリハビリを見学することができます。いつでもお気軽にお問い合わせください。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住所：三木市志染町吉田1213-1

電話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

