きらっとサンスマイル

第145号
発行：令和 6年 8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～

こんにちは、支援相談員の筒井です。

昨年7月に入職してから皆さまに支えられて、はや1年が経ちました。

今月は私が担当に指名されましたので、サンスマイル三木の「デイケア」について皆さまにご紹介したいと思います。

デイケアでは「通所リハビリテーション」に加え、在宅生活を支援すべく「レクリエーション」「食事」「入浴」3つの通所サービスを提供しています。当施設の定員は55名で朝から夕方までの終日利用をはじめ、ご希望に応じて午前・午後の半日でのご利用も可能です。「日頃、運動する機会がなくて、体が弱るのが心配」「近所の知人との関わりが減ってきた」等、「デイケア」をご利用になるきっかけは人それぞれです。

当施設では「リハビリテーション」「レクリエーション」の一環としてクラブ活動に力を入れています。「カラオケ」「調理」「園芸」「手芸」「書道」「健康（身体機能の向上を目指す）」「和み（認知機能の向上を目指す）」の7つのクラブがあり、利用者さまがお好みのクラブに参加されています。クラブに参加する為に利用日を追加される方もおられ、ご好評をいただいています。最初の利用日にお迎えに行ったときは、不安そうな緊張した表情の方も、気が付けば自然と笑顔になり、お帰りになるころには「楽しかったわ」「また、来たい」といった嬉しい声もいただくようになりました。

在宅生活に少しでも不安がある方は、住み慣れた場所で”いつもの生活”を続けるためサンスマイル三木の「デイケア」の利用をご検討いただければと思っています。ご相談、体験利用は随時承っています。「利用者さまファースト」をモットーに、明るく元気な職員が皆さまのご利用をお待ちしています。

サンスマイル三木　デイケア支援相談員

筒井　昭則

レクリエーション　～かき氷＆チョコバナナ編～

知りたい！自宅でストレッチ術 ～脇腹編～

ストレッチの効果

①姿勢改善

猫背や反り腰で凝り固まった肩甲骨や腰の筋肉の凝りをほぐすことができ、姿勢改善につながります。

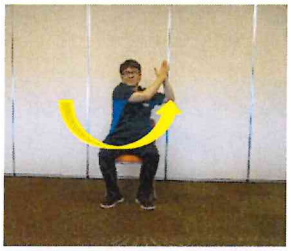
②便秘解消

内臓の血行が良くなり、腸にも良い刺激になって便秘の解消につながります。

③ダイエット効果

ウエスト周りの脂肪にもアプローチしてくれます。また、効率的にエネルギーが消費でき、代謝が上がることで痩せやすい身体を手にすることができます。

●肘を曲げたまま、肩の高さへ



●片側へ「パチっ」

●もう一方へ「パチっ」

・手のひらを正面に向けて両手を挙げます。
・身体をねじって手のひら同士を合わせて5秒間保持します。
・左右交互に10回繰り返します。

※肘は曲げた状態で肩を身体の前にもってくるように動かすと効果的にねじることが出来ます。

※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ご様子
・サンスマイルのお部屋などを紹介

～編集後記～

7月26日から「パリオリンピック」が開催されています。たくさんの熱い戦いが繰り広げられているなかで、個人的には「柔道混合団体」が一番印象に残っています。金メダルを懸けた決勝戦では大熱戦の末、フランスに敗れてしまい、悔しい銀メダルとなりました。日本のお家芸である「柔道」で負けられないプレッシャーのなか、仲間を鼓舞しながら、皆で戦う姿勢に感動を覚えました。

「団体種目」は「個人種目」とは違い、試合に勝ったときや目標を達成したとき、仲間と一緒に喜びを分かち合うことができます。また個人のミスを周りがカバーできるのも「団体種目」の良さでもあります。

私たちの仕事も同じです。サンスマイル三木は、多くの職種の人が働いています。一緒に働く同志として、職種に関係なく、互いにカバーできる関係であり続けたいと思っています。

（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。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山

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。