

きらっとサンスマイル



第151号
発行:令和 7年 2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～

今月から始めました「サンスマイル三木の特長と魅力を皆さまにお伝えする」企画。

第一弾は「リハビリテーション部門」、長谷川が担当します。

当施設のリハビリテーションの特長

- ①入所の利用者さまには短期集中リハビリテーションで、週6回のリハビリを提供しています。
- ②入所・ショートステイ・デイケアを通じ、同じセラピストが担当しマンツーマンの個別リハビリを基本としています。
- ③退所後の生活を想定した退所支援（手摺の設置提案などの環境整備や介助方法の指導）を大切にしています。

当施設は「超強化型老健」として在宅復帰に特化した施設です。安全・確実に在宅復帰していただくにはリハビリテーションが必要不可欠です。利用者さまには週6回の短期集中リハビリテーションを提供していますが、当施設ではセラピストがマンツーマンで行う個別リハビリに重点を置いています。1対1でしか伺えない、気付けない利用者さまからのわずかな訴えも漏らさないよう心掛けています。

また退所支援もリハビリ部門の大切な仕事の一つです。在宅復帰の際、利用者さまの身近におられる家族さまの支援が大切になってきます。退所後の在宅生活を想定した介助指導をさせていただくことで、利用者さま・家族さまに安心して自宅に戻っていただくことが出来ると考えています。退所後はデイケア・ショートステイをご利用になられる方も多いのですが、入所時と同じセラピストが担当させていただいています。この点も安心感を持っていただける特長だと考えています。

なお些細なことでも気付いたことがあれば、連絡帳を通して家族さまにお伝えするようにしていますが、リハビリの見学も随時承っていますのでお気軽にお声掛けいただければ幸いです。

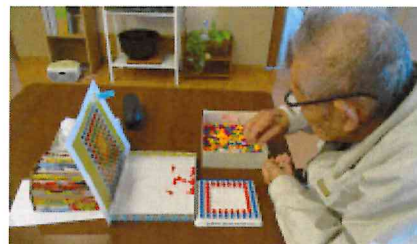
リハビリテーション風景



バランス練習



筋力トレーニング



認知症リハビリ

※リハビリテーション室の紹介動画を作成しました。右のQRコードを読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



新シリーズ 知りたい！自宅で簡単！タオルでストレッチ術 ～大胸筋編～

肩こりは猫背や前かがみの姿勢が原因の一つであると言われています。大胸筋をストレッチすることで姿勢が良くなり肩こりの改善に効果的です。



・椅子に腰掛け、腰の後ろにタオルを回します。



・タオルで背中にあてながら上方に滑らせていきます。

ワンポイントアドバイス！

・肩甲骨が内側に寄るように胸を張りながら肘を曲げていきます。

※10回を3セット行います。

※痛みが出現したときは、直ちに中止して下さい。



※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。

節分の様子



おやつに鬼プリン



鬼だるま落とし



鬼と記念写真



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

今年に入り何度もやってくる「シーズン最強寒波」に毎朝ドキドキさせられています。2月下旬にもう1度やってくるようで、今しばらくは寒さへの対策を怠ってはならないようです。

この寒さをやり過ごせば、あと1か月もすると温かい春がやってきます。これだけゾクゾクする寒さが続いても梅の開花情報が出されるなど、春はそこまでやってきているようです。

2月1日にキャンプインした阪神タイガースは、今年初の対外試合で前川選手の3ランホームランや投手陣の完封リレーにより快勝を収めました。私の心はすでに春のようにボカボカです。

さて、積雪による交通障害が生じると利用制限のお願いをさせていただくことがあるかもしれません。その際は大変申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。

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。

