

きらっとサンスマイル



第155号
発行:令和 7年 6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～

今年2月発行の第151号から始めました「サンスマイル三木の特長と魅力を皆さまにお伝えする」企画も第5弾になりました。今月は通所サービスを提供するサンスマイル三木の「デイケア」が担当します。

介護老人保健施設の「デイケア」では要支援・介護認定を受けた方を対象に在宅生活が安心して継続できるよう「通所リハビリテーション」に加えて「レクリエーション」「食事」「入浴」などのサービスを提供しています。当施設では1日の定員を最大55名とし、午前午後の終日利用をはじめ、ご希望に応じて午前のみ・午後をみの半日でのご利用も可能です。

サンスマイル三木の「デイケア」の特長は・・・

- ①毎日の「レクリエーション」に加えクラブ活動に力を入れています。
- ②従来の個別リハビリだけでなく、「集団リハビリテーション」を毎日実施しています。

「レクリエーション」では「楽しみながら身体機能を向上させる」ことを目的に「パターゴルフ」「的当て」など運動を中心に様々なゲームを行っています。「園芸」「調理」「カラオケ」「手芸」「書道」「名曲」の6つのクラブのうち利用者さまが好きなクラブを選択していただきます。月に数回の活動を通して、利用者さま同士の交流が促進され、楽しみとやりがいを持ってデイケアを利用させていただきたいと思います。

☆緊急発表☆

来る8月13日から17日まで「書道クラブ」「手芸クラブ」で創作した作品を「三木市役所みっきいホール」で展示、発表することになりました。市役所にお立ち寄りの際にはご覧いただければと思います。

セラピストによる個別リハビリに加えて毎日、午後から「集団リハビリテーション」を行っています。「集団リハビリ」では10名程度のグループでリハビリ体操を実施しています。効果をより引き出せるよう、セラピストが体操を行う際の正しい姿勢やトレーニングのコツなども合わせてお伝えしています。「家でもやってみよう」「身体が軽くなったよ」といった嬉しい声をいただいています。

集団リハビリの様子



クラブ活動の様子



園芸クラブ



書道クラブ



調理クラブ

新シリーズ 知りたい！自宅で簡単！タオルストレッチ術 ～腰・背部編～

肩こりの解消や猫背の改善には腰・背部のストレッチがおすすめです。是非試してみてください。



・両肘を伸ばした状態でタオルを引っ張り、胸の前におく。



・肘を伸ばした状態で肩を挙げる。その際、なるべく頭の後ろまで持ってくる。5秒間、背すじが伸びた状態をキープします。

ワンポイントアドバイス！

・背すじまでしっかり伸ばします。

※10回を2セット行います。
※強い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。

～外出(紫陽花見物&喫茶店編)～



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

プロ野球セパ交流戦が6月3日から開催中です。

普段は対戦しないチームとの対戦では、知らないけれど将来有望な選手が活躍する姿が見られることも楽しみの一つですね。

今年は勝敗に拘らず、そういった視点から楽しむことに途中から考えを変えました。理由は皆さんお分かりですね。

苦戦中の阪神タイガースが、トンネルをスッキリ抜けることを期待して編集後記に変えます。

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。

