



# まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 14～

デイケアの  
全てが分かる!!



暑い日が続いていますね。今年は昨年延期になった  
オリンピックが開催されていてテレビでしか観る  
ことができませんが、盛り上がっていますね！  
皆さんも元気いっぱいデイケアで運動しましょう！



今年も暑い夏がやって  
きましたね～水分をし  
っかりと摂りましょう！

## PT,OT,ST によるリハビリテーション

### 福祉用具とは・・・

いわゆる杖や歩行器、シルバーカー（押し車）といった歩行を助ける器具や、玄関や廊下の手すり、ベッドの柵、ポータブルトイレなど、日常生活動作の手助けをする器具のことを指します。福祉用具と聞くと「周りの目が気になるから使いたくない！」と言われる高齢者の方もたくさんいると思いますが、福祉用具を使うとこれらの利点があります。

#### ① 転倒の予防

#### ② 疲労感・倦怠感の軽減・改善

#### ③ ご家族様の安心

- ① 器具を使うことで、動作のバランスを崩しにくくなり安定することで転倒のリスクが低下します。
- ② 足の力だけで行っていた動作を、福祉用具を使い、手や体幹の力も一緒に使うことで、足の疲労感や倦怠感の改善が見込めます。
- ③ 転倒予防、疲労感・倦怠感の改善、日常生活動作が安定することで、ご家族様の安心につながります。



(これらを踏まえて)

まほろばのリハビリテーション科にもたくさんの福祉用具が置いてあるので  
気になる方は、デイケア・リハビリスタッフに確認してみてください!!



### 利用者様の声



平成26年からご利用のEさん

デイケアに行くのは

楽しいよ～!!

リハビリも頑張ってるよ。

### 家族様の声



デイケアに行くのが嫌だという日は1日もなくて、いつも皆さんに優しくしてもらっているんだろうな～と思っています。だから、私も安心して送り出して、束の間の休息を得ることができ、感謝しています。いつもありがとうございます。

(Eさんの奥様)

裏面へ  
GO!!



## まほろば菜園



先月から今月にかけて  
きゅうりをたくさん収穫  
しました。利用者様に持ち  
帰ってもらっています。  
おいしいと好評です♪

## 作品づくり



5月と6月の  
作品だよ～！



## 運動器機能向上プログラム



月末は色々  
なゲームを  
しているよ。

## 昼食

食事は楽しみ  
の一つだね。



### 【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】

#### 【パテラセッティング】 ひざの周囲の筋トレです

①足を伸ばした状態で座り、巻いたバスタオルを膝の裏に入れる

②タオルが潰れるように押し付ける

※足の先が浮くと正しいやり方です！

ちょっと疲れたな～くらいが丁度いい筋トレの目安です！

適度に頑張りましょう！



### デイケアでの1日の流れ



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |

○空き状況 空き充分… 空きわずか… 空きなし…

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は  
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

（受付時間：月曜日～土曜日 9：00～17：00）