

はくちょう便り

～No.37～



いつもお世話になりありがとうございます。このお便りを読んでいただきありがとうございます。今回は、5月にOPENしたばかりの地域密着型デイサービスセンターこはくを紹介させていただきたいと思います。デイサービスセンターこはくは、午前（8：30～11：45）・午後（13：30～16：45）の各3時間15分の短時間のリハビリデイサービスです。まだまだ日常生活では介護は必要ではないが、これからのことを考えると「認知症予防」と「体を動かす機会」が必要かなぁ・・・とお考えの方にはピッタリのデイサービスです。もともとCafé だった施設ですので、「おしゃれで、まったくデイサービスという感じがしない」が第一印象です！

リハビリは、目標の共有と目的意識が重要です！

もともと「Café HIKARIKAN」として営業していただけあって、中は解放的で明るい雰囲気です！高い天井のホールを通り中に入ると、リハビリ機器がずらりと並んでいます。ここでは、下肢筋力と上半身・体幹を鍛えて頂きます。もちろん、利用前に身体検査・アセスメントを行い理学療法士によるリハビリメニューを作成します。3か月おきにモニタリングを行い、リハビリメニューの評価・見直しを行っていきます。動画を見ながら、前回比較を行っていきますので、少々照れくさいかも・・・（笑）ここで重要なのは、アセスメントを通じて、利用者さま・家族さまに普段の生活を振り返ってもらい、目標を共有していくことです。目標が独り歩きしないように、またリハビリ内容の意味・効果をご本人に理解してもらい、目的意識を持って頂くことが重要と考えます。



レッドコードでバランス・持久力アップ！！



👍レッドコードって何ですか？

正式には、「レッドコードエクササイズ」という筋力増強やストレッチに効果的な運動療法で世界20カ国で行われています。天井から吊るされた2本のロープ（レッドコード）で身体の様々な部分を支えたり、負荷を与えたりとコードを巧みに利用し、ストレッチや筋力増強を効果的にするリハビリ機器です。

👍レッドコードの特徴

①体に余分な負荷をかけません ②安心・安全に運動ができます ③グループトレーニングでみんな楽しくエクササイズ ④個人レベルのトレーニングができます

👍レッドコードの効果

・リラクゼーション効果（首や肩こり・関節痛などの痛みの軽減・血液循環の改善など）
・筋力増強効果（姿勢改善・感覚器の向上・身体バランスの向上・筋バランスの向上など）

ふまねっと体操で楽しく認知症予防！！



ふまねっと体操とは？

認知症予防を研究している国立長寿医療研修センターで開発された、コグニサイズのプログラムから生まれた運動です。50センチ四方の大きなマス目でできた「あみ」を踏まないように歩く運動で、この動作から「ふまねっと」という名前が付けられました。大切なのは、あらかじめ決められた足踏みリズムを間違わないよう、また「あみ」を踏まないように、一步一步に集中することです。筋力アップを目指すものではなく手・足・頭を同時に使うことで認知機能を高めることが目的で脳の神経細胞が活発になります。誰かが失敗すると思わず笑いで盛り上がり、拍手が起きたりと、みんなが笑顔になります！！杖や歩行器を使用されている方でも、楽しく参加できます。

3つのメニューには理由があります！！

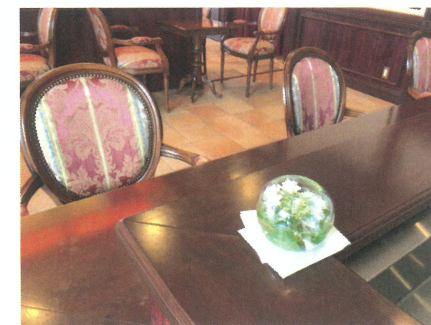
自分が年齢を重ねて介護施設を利用する立場になった時を想像した時に、大きく2つのパターンが頭に浮かびました。一つは、介護が必要になって、利用するパターン。



もう一つは、介護が必要となる前に利用するパターンです。はくちょうは、介護が必要になって、介護を受ける施設。こはくは、介護が必要となる前に利用する施設。このように施設の特徴・すみ分けのイメージが浮かびました。ということは、将来介護を受けないためにという、自発的な気持ちと目的意識を大切にしないといけないということ。

そして、初めて介護施設を利用する抵抗感・葛藤も考慮して安心して利用できる施設がいいなぁ・・・と想像が膨らみました。「らしくないデイサービス」それがこはくです。3つのメニューは、マシンによる筋力増強、レッドコードによるバランス・持久力の向上、そしてふまねっと体操による認知機能の低下予防です。そして、ゆったりとらしくない雰囲気。どうぞ心穏やかに過ごして下さい。

美味しいコーヒーとハーブティでゆったりとした時間をどうぞ・・・



姫路は、特に喫茶店とデイサービスが多いように感じるのは私だけでしょうか？それは、自分の時間を大切にされている方が多いから？はたまたお話好きの方が多から？どちらにしてもゆったりとした時間は

ゆったりとした気分にしてくれますね。リハビリで体を動かした後は冷たい飲み物を片手にゆっくりと談笑を楽しんでいただきたいと思います。

コロナ禍の中でOPENし、おかげさまでご利用者さまも増えていますが、まだまだ定員には余裕がございません。広い空間でソーシャルディスタンスも十分に確保できます。デイサービスのご利用をお考えで、でも介護施設にはまだまだ抵抗がある・・・といった方にはピッタリの施設です。どうぞお気軽にお問合せ下さい。