

『ハートケアグループ』からの手紙

デイサービス
だより

No. 6

元気になるリハビリ！

「浴槽をまたげた！」
楽しく続けた姿勢スリングで。

寒い季節のお風呂は格別にうれしいものです。しかし、足が自由でない人にとっては、このうれしいはずの入浴が不安だと言われます。

リハビリプラザ富田林に通われている要支援1のご利用者も「浴槽をまたぐのが怖かった」と仰っていました。そこでスタッフは姿勢スリングを勧めました。天井から吊るされたロープに手・足を通し、音楽に乗って体をほぐしながら行う運動です。富田林では、そのプログラムを3ヶ月ごとに組んでいるので、楽しくゆっくりステップアップができるからです。

この冬のプログラムがちょうど『浴槽またぎ』。またぐ・方向転換・片足を上げて手を4拍子で振る・・・など、バランス感覚や下肢筋力を養う運動が段階を経てプログラム化されていました。少しずつ運動が出来たという良いイメージを持つと、体は自然と動きやすくなるのです。

「足が上げやすくなったわ。浴槽に入ってゆっくり温まるのが楽しみ」。この方にもそう笑って頂けたことで、スタッフの心も温まりました。



姿勢スリングの風景

当社のデイサービスでは、リハビリのプロである理学療法士や作業療法士が、その方に合った無理のない運動を支援させて頂いています。

姿勢スリングはロープに手・足を掛けることにより、重力の影響を減らした状態でのトレーニングが可能です。余分な緊張を解放し、体が本来持っている“自然治癒力”を引き出して、姿勢をバランス良く整えていきます。スタッフが声掛けをして誘導しますので、お好きな音楽に合わせて、お楽しみください。

～ 介護の豆知識 ～

低温火傷にご注意！

寒い時は、カイロや電気毛布等の暖かさが恋しくなりますね。

しかし、これらの物は使用方法を誤れば、低温火傷を引き起こします。

低温火傷は、皮膚の表面よりも深部が重い火傷を負ってしまいます。

しっかり予防しましょう。

また、膝にのせたノートパソコンでも低温火傷になりますので、気をつけましょう。

低温火傷の予防

- ① 直接肌に当てない。
- ② 長時間同じ場所に当てない。
- ③ 就寝時に使わない。



<お知らせ>堺市美原「デイセンター リハビリプラザ美原(仮称)」2012年3月1日オープン予定！