

在宅でのリハビリ（運動）継続のコツ



皆さんは、在宅での自発的な運動を継続する事って結構大変だと思いませんか？

ちなみに私はすごく大変だと思います。運動を一から始めて継続するには、かなりの自制心と意思の強さが必要になってくると思います。（例えば…見たいテレビがある。今日はちょっと疲れた。眠たい。動きたくない気分だ…。など様々な理由をつけてしまう事は普通だと思います。）

そこで世間一般的に言われている事でもありますが、運動を継続するには、簡単で楽な事から始めて習慣化する事だと思います。

【まずは運動と思わないような運動を始めましょう！】

- ① とっても軽く楽に行える動き
- ② 寝ている人なら体を起こしてテレビを見る
- ③ 起きたときに体を軽くストレッチするように体を動かしてから立ち上がる
- ④ 寝る前のリラクゼーション など

👉 そんなちょっとした事から毎日続ける事が大切です!!



【いきなり行わない方が良いと思われる運動】

高負荷の筋力トレーニングや長時間の運動（ウォーキング何十分など）

私個人の意見ですが、いきなり頑張ると1日で辛すぎて嫌になります。嫌になると続かなくなり習慣化しません。ですので、簡単で楽な毎日やって当たり前の事（食事する、呼吸する）のように習慣化していける事をまず見つけていくと良いと思います。そんな習慣化できる事が少しずつ増えていく事で運動の機会は増えていくと思います。あとは1人で続ける事も大変ですので、家族や周りの人と一緒に考え、話しあって互いに協力しながら行う事も良いと思います。良いコミュニケーションの機会にもなりさばりにくいのです。

【まとめ】

運動とも思わなくてもいいような簡単で楽なものを周りの方と協力しながら習慣化していくと良いと思います 🍌

リハビリテーション科 片岡

「オレンジカフェ」のご案内

加茂市では、認知症の方やそのご家族、医療や福祉の専門職、地域の方など誰もが気軽に参加出来る「集いの場」を毎月開催しております。

◎あさひオレンジカフェ…中央コミュニティセンター2階 (第1月曜日)

◎オレンジカフェ… 母子センター隣 機能訓練センター (第3水曜日)

2025年2月開催「オレンジカフェ（機能訓練センター）」は、さくら苑スタッフが担当しリハビリや食事の話などをする予定です。ぜひご参加下さい。お待ちしております。

居宅介護支援事業所 鶴巻

さくらだより

2024年8月号

発行：2024年8月
介護老人保健施設
さくら苑



経営管理部長 船久保智也

平成12年4月の介護保険制度施行から24年が経過し、今年の4月には介護報酬改定が行われました。この度の改定では「地域包括ケアシステムの深化、推進」「自立支援、重度化防止に向けた対応」「良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり」「制度の安定性、持続可能性の確保」の視点から、各サービスの基準・報酬についての見直しが行われました。

当施設では入所（短期入所療養介護含む）、通所及び訪問リハビリテーションの各サービスを提供させて頂いており、居宅介護支援事業所では、ご自宅や高齢者向け住宅などで生活を続ける介護が必要な方が、その人らしい日常生活を送ることができるよう適切なサービス等を調整させて頂いております。

医療福祉の各専門職が日々連携し、改定にも応じたサービスの質の向上を図っております。地域のご利用者様、ご家族様のご理解ご協力のもと、選ばれる施設となりますよう努めてまいります。引き続きご意見ご指導を頂戴できますよう、よろしくお願い申し上げます。

つめた〜い「かき氷」はいかがですか
毎週かき氷器を使い美味しいかき氷を提供しています。



新緑の5月

こいのぼり作成をはじめ、田植えや畑の管理、そして名物「加茂川こいのぼり」を見にドライブにも出かけました



加茂川ドライブ
車窓から



花火大会

打ち上げ花火と手持ち花火を楽しみました



セレクトドリンク



毎週好きな飲み物を選んでいただいています



7月・七夕



動画プロジェクト班 活動中!

新型コロナウイルスが流行してから、少しでも利用者様の笑顔やご様子をお伝えするために動画プロジェクト班が活動を始めました。既にご利用いただいた方もたくさんいらっしゃいますが、まだまだ活動は継続しております。日頃のご様子やとっておきの笑顔、写真や動画にとってお渡しすることが出来ます。

詳細は、玄関に掲示しております。是非ご覧下さい。



面会の枠が増えました 🐸

7月1日より面会枠が増えています。シート越し面会も再開しております。今後、感染状況により変更になる可能性もありますが是非ご利用下さい。事前予約制です。



新人職員紹介

介護科 齋藤

自分が学んだ知識や技術を1つでも多く活かしながら利用者様に必要とされる存在になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

技能実習生 ニエウ

実習生として日本に来ました。日本の働き方や文化を学ぶためさくら苑で働いています。日本の文化に興味をもって末永く住みたいと思います。皆さんよろしくお願いします。