

とれさぽ通信

発行
2022年11月15日

第01号



〒250-0126
南足柄市狩野494番地川下ビル1階
発行者:合同会社とれさぽ
運動器機能向上型通所サービスとれさぽ
電話:0465-46-6591
FAX:0465-46-6592

ご利用者一人ひとりに

合わせた運動プログラムで

目標達成を支援



【厚労省介護予防マニュアル第4版公表】

令和4年3月に厚生労働省は介護予防マニュアル第4版を公表しました。

この介護予防マニュアル第4版は平成17年に作成され、平成21年と24年に改訂されましたが、10年ぶりに改訂されたそうです。

主な改定のポイントは現行の介護予防制度に沿った改訂はもちろんですが、「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドライン」や「介護予防を推進するための手引き」なども含め整備されました。

また、一番の改訂ポイントはこの10年に示された介護予防に効果のある科学的エビデンスが盛り込まれたこと。

特にサルコペニアや転倒予防に効果のあるレジスタントトレーニング(筋力トレーニング)やバランストレーニングを組み合わせた内容のプログラムなども記載されています。

当事業所でも、運動指導に長く携わってきた指導者が多く在籍しており、効果的な運動プログラムの引き出しが豊富なスタッフが勤務しています。他の事業所には無い、効果的な運動プログラムを常に提供することを目指していきます！！

【2022年10月開所☆彡】

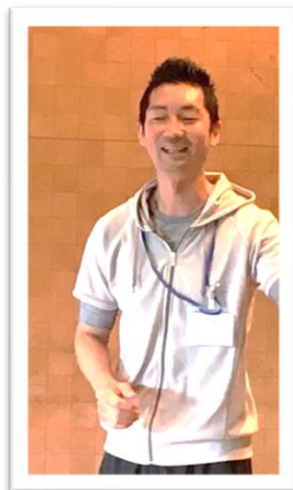
2022年10月にデイサービス開所しました！
一念発起でしたが、9年前に一度独立を考えていましたが、機能訓練・リハビリテーションについてもっと深めたいという想いもあり、さらに9年間機能訓練・運動指導の刃を研いできました。

今後、団塊の世代の元気高齢者が介護サービスを利用する年齢となってきます。

そうなったときに、要介護状態とならないよう少しでも介護予防を行い、元気に老後を過ごす時間を伸ばし、介護を受ける期間を短くすることが自分の使命だと思って働いてきました。

そして、何よりも年老いてからも、残りの人生を情性で過ごしたり、希望を失って死を待つような余生にならないようにしたいというのが、私の想いとして強く根付いていったように思います。

スタッフ紹介 管理者 金盛 智也



【資格】

健康運動指導士/介護福祉士/
神奈川糖尿病療養指導士 他

【趣味】

ビール/映画鑑賞/家庭菜園

【座右の銘】

WIN-WIN

【デイに活かせるスキル】

だれでも承認する朗らかな性格。不健康な生活習慣も承認してしまうおらかさを併せ持つ。

デイサービスの様子

機能訓練前の椅子に座っての準備運動の様子

少しずつ身体を動かすことで心臓や関節への負担を軽減しています！また筋肉痛や疲労の蓄積も減らすことができます！！



個別の機能訓練の様子①

バランストレーニングを行っています。足首と股関節の機能を高めることでバランス機能の向上を狙っています。バランスクッションが1個では難しい場合は2個にして行ったりします。スタッフが必ず着いて転倒リスクを回避します。



個別の機能訓練の様子②

疼痛や立位の訓練が困難な方には機能訓練指導員がベッドにてまず仰臥位での運動から処方することがあります。機能向上とともに臥位訓練⇒座位訓練⇒立位訓練へと移行していきます。

社会参加イベントの様子



【花咲く里山ぎる菊見学】

2022年11月10日に大雄町の花咲く里山へぎる菊を見に行きました。そのあと、1.0～1.5kmほどウォーキングをして帰ってきました。一鉢買ってきてデイサービスの玄関前に飾っています。花が終わったら来年も咲いてくれるよう利用者の皆様でお手入れしていく予定です。

12月行事・イベントのお知らせ

【デイサービス内覧会・見学会&無料体力測定会】

日 時:12月15日(木)9:00～12:00(随時)
場 所:運動器機能向上型通所サービスとれさぽ内覧会のご予約は不要です。時間内であればいつでもお越しください。また、体力測定を無料で行っております。体力(下肢筋力・柔軟性・心肺持久力・ロコモ度チェック)や筋肉量・体脂肪率なども計測できます。

内覧会どなたでも参加できます！！

【スロートレーニング教室 in ふれあいセンター】

日にち:毎週月曜日 12/5、12/12、12/19、12/26
時 間:13:30～15:00
場 所:富士フィルム生協ふれあいセンター
対 象:60歳～80歳程度
定 員:20名(空き若干名)
参加費:800円

講 師:健康運動指導士 金盛 氏
持ち物:ヨガマット、飲み物、フェイスタオル

パーソナルトレーニング募集

医療的配慮や運動器障害のリスク管理が必要なハイリスクな高齢者に合わせ個別の運動指導を行っています。送迎・出張(別途費用)もOKです！！