

令和 4 年 4 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

梅か桜か

今年の冬は、大変雪が多く、雪かきに追われた方も多かったように思います。やっと、少しずつですが暖かくなり、日差しも明るくなり普通の風景も華やかになってきました。ところで、近所の公園などに咲いている花が、梅か桜かどちらだろうと思うときはありませんか？わかりやすい違いを、2つ挙げます。一つ目は花のつき方。梅は枝にくつつくように咲いていますが、桜は花柄が長いので、枝から離れて垂れ下がるように咲いています。2つ目は梅は花芽(はなめ)という、枝から花ができる節のような部分1か所につき1つの花が咲きます。これに対し、桜は1つの花芽から、複数の花が咲きます。

ただ、近くに行ってみてみないと、細かいところはわからないかもしれません。

今年は、ゆっくり花を愛でるといいかもしれません。



桜

梅

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

姿勢を良くする運動



これまでは正しい姿勢についてお話しましたが今回は姿勢を良くする運動を紹介しようと思います。現在、はるのうみでは午後の部で「のび体操」を実施しています。「のび体操」の正式名称はエロンゲーショントレーニング(Elongation Training)と言い、エロンゲーションには「伸びる、伸長する」等の意味があります。体を伸ばすことでどのような効果があるか、座った状態での、のび体操を例に説明します。写真の運動では肩から腕を離す様に伸ばすことで肩関節に牽引が掛かります。その際に肩前面の筋肉や二の腕の筋肉がストレッチされたり背中の筋肉や上腕後面の筋肉が賦活されます。この際に意識して頂きたいのは呼吸法です。大きく

息を吸って、しっかり吐く様に運動を実施することで有酸素運動が可能となり、また、胸郭の可動性やインナーマッスルがしっかり働くので姿勢がよくなります。バンドがなくても可能なのでお家でもぜひ行ってみてください。

伝言版



事業所評価加算を算定させていただきます(介護予防通所リハビリテーション)

当施設は昨年1年間の運動器機能向上の取り組みにより、介護度の維持・改善度合いの基準を満たしたため、滋賀県より事業所評価加算の算定が認められました。

現在のご利用料金に追加して事業所評価加算を4月より1年間算定させていただくこととなりました。詳細は下記の通りです。

期間： 令和4年4月1日～令和5年3月31日

金額： 120 単位/月×地域単価 10.33 円×1割