

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

昨年12月より居宅介護支援事業所でケアマネジャーをしている、岩下 美和と申します。

高校を卒業後、現在に至るまで介護の仕事に従事し、早●●年が経ちました。たくさんの利用者様に関わる事で楽しく、時には悩みながらお仕事をさせて頂いています。日々、介護に明確な正解はないと痛感しています。しかし、利用者様お一人お一人の「その人らしい正解」を一緒に見つけて行けるよう頑張りたいと思います。皆様の生活のすぐ近くに居るケアマネでありたいと思いますので、お気軽に声を掛けて下さいね。



『利用者の声』 通所リハビリテーション室 木暮 嘉人

今回は、当通所リハビリテーションを利用されているN様より直筆で感想を頂きましたので記載させていただきます。

「私は脳内出血で左麻痺となりリハビリを受けています。元気な頃を振り返って悔しさともどかしさの日々です。でもリハビリの先生方の異常なまでの神業のリハビリにより抱きかかえられての歩行から杖を使用しての歩行に変化し、今では杖なしで歩行ができるまでに進歩して夢のような幸せを実感しております。先生と患者との信頼関係と人間関係、それに自主トレの毎日が大きな結果に結びつくのではないかと思います。」と感想を頂きました。

これからも利用者様の声を胸に、「利用者様のやりたい！」「できる様になりたい！」を実現していけるよう、あの手この手を尽くして参りたいと思います。



低い台からの立ち上がり
運動による足の筋力強化

『腰痛体操～四つ這い運動で肩・腰・足を鍛える～』

今回も、四つ這いで行える運動を紹介します。運動は痛みのない範囲で行ってください。



肩幅に手足を広げ、手足が地面に対して直角になるよう四つ這いになります。※背中を反らすことや丸めることのない様に注意してください。



①の姿勢からなるべく、体に対して水平になるよう、片手または片足を持ち上げます。この姿勢を5～10秒保つように行ってください。その際、腰を丸めることや反らすことのない様に注意してください。※手足を水平まで持ち上げることが難しい場合は無理なく持ち上げる所までで行ってください。