

# 美里リハビリ新聞

## オープンから半年経過

当事業所は、会津美里町初の地域密着型通所介護事業所として、平成29年6月1日のオープンから、半年が経過しました。特徴は、①リハビリに特化した、②半日単位のデイサービスで、③昼食と入浴サービス、があることです。また、町内の方のみが利用できる施設であるため、送迎エリアが狭く車の乗車時間が短いことも挙げられます。集団での活動は特に設けておらず、皆様ご自分のペースでリハビリに取り組むことができます。ケアプランの目標に応じた、細やかなリハビリテーション計画が可能ですので、リハビリに力を入れて取り組みたい方はぜひ一度お問い合わせください。

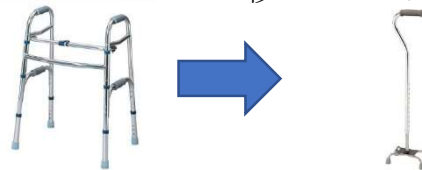
## リハビリの成果

これまでご利用頂いた方の状況を、一部ご紹介させていただきます。

### 80代女性 要支援2

「歩行器を卒業して、杖で外を歩けるようになった。気になっていた玄関を掃き掃除できるようになった。」

TUG ※1 24.3秒 ⇒ 16.2秒



※1 歩行能力の評価で、10秒台が外出可能な目安

## 冬到来 ヒートショックに注意

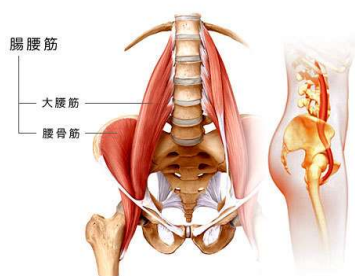
寒さが厳しくなってきた、暖房を付けておられるかと思います。部屋ごとの温度変化によって急激に血圧が変動すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。特に、①65歳以上、②高血圧、③糖尿病、④動脈硬化、⑤肥満、などの持病がある方は注意が必要です。

これを防ぐために、事故が起こりやすい浴室において有効とされている対策を、いくつかご紹介します。

- ①入浴前に脱衣所と浴室を暖める。
- ②熱が逃げやすい窓近辺に、断熱材を施す。
- ③シャワーでお湯を張る。
- ④食事直後や飲酒時の入浴を避ける。
- ⑤入浴前後に十分な水分をとる。
- ⑥お湯の温度は38-40℃くらいにする。
- ⑦一人きりで入浴を避ける。
- ⑧日没前に入浴する。



## つまづき防止に腸腰筋ストレッチ



左の図のように、下腹部の奥にある筋肉で、背骨を安定させる機能があり、よい姿勢を保つのに重要な役割を果たすのが腸腰筋(ちょうようきん)です。日頃からここをよくストレッチをして姿勢を保ち、冬の間の転倒予防につなげましょう。

この体勢で、15-30秒を左右3回ずつ、お布団やベッドの上で行ってみてください。ポイントは、伸ばしている足の膝をしっかり伸ばすことです。

