

## 熱中症が心配な季節は脳梗塞も心配な季節

暑い夏に気を付けたいのはなんと言っても熱中症。家の中なら大丈夫と思い込んでいた高齢者は今でも少なくないようです。昔は日射病という呼び方が主流だったのでその名残かもしれません。また熱中症だけではなく、汗をかくと血中の水分が奪われ血がドロドロになって脳梗塞を起こしやすくなります。これらの症状を予防するためにも、こまめな水分補給をしっかりと促してまいります。

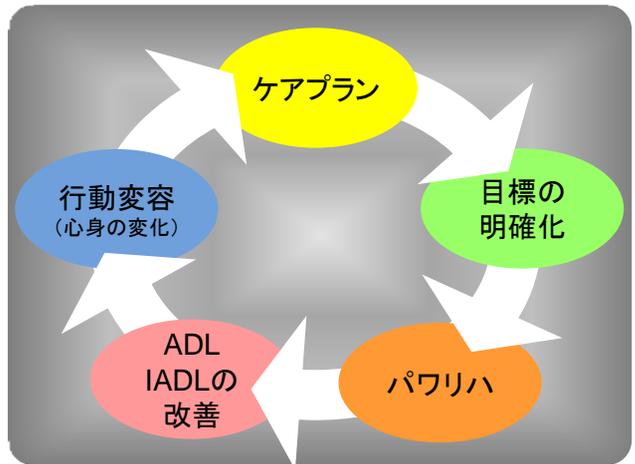
## そもそもパワーリハビリテーションって何？

この『桜町通信』としては久しぶりにパワーリハビリテーション(以下、パワリハ)のお話をさせていただきます。パワリハの【パワー】とは“力”ではなく“スイッチ”という意味を持ちます。一昔前のテレビやラジカセの電源にはよく「POWER」と表示されていましたが、こちらの意味の【パワー】です。もちろん人体にスイッチがあるわけではありません。日常生活の中であまり使われてこなかった筋肉を活性化させて動くようにする＝スイッチを入れるというイメージで、【パワー】という単語が使われています。換言しますと、様々な筋肉を上手に使うADLを補っていくことがパワリハの目標ということになります。リハビリは発症(受傷)後の急性期や回復期の機能回復のために病院などで行われるものが想像しやすいかもしれませんが、パワリハは慢性期(維持期)に必要なトレーニングを行うために開発されたと言っても過言ではありません。

パワリハの特徴としては単純な運動を低負荷で繰り返すということがあります。筋力を鍛えるトレーニングでは激しく重い運動を行う必要があります。一方でパワリハは筋肉の再活性化を狙う運動ですので、軽い運動が主体です。疲れや痛みなどの一種の不快感の原因となりえる要素はできるだけ排除し、楽と感ぜられるレベルで運動をしていただきます。一言で“楽”と言いましても感じ方は人それぞれ。そこで私たちは自覚的運動強度(ボルグ指標)を一つの指標として考えます。利用者様が「楽」あるいは「やや楽」と感じる程度の運動強度を基準にトレーニングの量や負荷を決定しています。

また、初めてマシンを目にするとビジュアル的には「重たそう」「難しそう」と思う方も少なくありません。しかし試してみれば多くの方に取り組んでいける簡単な運動であることが分かります。難しそうなのができることで自信にも繋がり、行動変容を促す効果も期待できます。軽い運動によって体内には心地よさを感じる神経伝達物質(ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリン等)が分泌されますが、これが前向きな気持ちや楽しい気持ちを起こさせ、行動変容に繋がることも考えられます。

これらの要素を組み合わせながら、通所計画・個別機能訓練計画や運動器機能向上計画を立て、そして適切に評価することで、利用者様のサポートをさせていただいております。



### ★お知らせ★

レッツ倶楽部桜町はお盆期間も通常通りにご利用できます

|        |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 8/12 日 | 8/13 月 | 8/14 火 | 8/15 水 | 8/16 木 | 8/17 金 | 8/18 土 |
| 定休     | 営業     | 営業     | 営業     | 営業     | 営業     | 定休     |



# 私の三ツ星



職員イチオシのグルメ情報。有名どころからちょっとマニアック(?)なところまでご紹介して参ります。

→お店の立地は座光寺の消防署のある交差点の少し南です。鰻の吹き流しが目印です。



今回ご紹介するのは「うなぎや」さんです。名前の通り、鰻の専門店です。味はもちろんのこと、値段的にも頑張ってくれているのが私の財布には嬉しいところ(笑)。うな井、うな重、ひつまぶし、白焼きなど定番メニューが並びますが、細かなところで他店との違いが見られます。右下の写真のように、うな井に肝焼きが入っているものがあつたり、ひつまぶしにとろろが用意されていたり、前菜(?)に骨を揚げた煎餅が出てきたり、ちょっとした工夫がキラリと光ります。

店内は昭和を感じさせるレトロな調度品が並んでいて、待ち時間も目を飽きさせません。今年の夏の土用丑の日は7月20日(金)と8月1日(水)の2日。稚魚の不漁も伝えられていますので鰻の値上がりも心配ですが、土用丑くらいはちょっと贅沢に鰻を頂いて精をつけたいですね。持ち帰り用のお弁当もあります。ご予約はお早めに!

◆営業時間: 11:00~14:00(昼)、17:00~20:00(夜)  
定休日: 木曜日  
住所: 飯田市座光寺5195-1  
電話: 0265-24-4350  
WEB: <https://ja-jp.facebook.com/unagiya.198.t/>

→肝入りうなぎは肝好きにはたまりません。肝吸いも付いて2800円(税別)で、鰻専門店としては比較的リーズナブル。



## トレーニングの内容など、サービス向上に向けて検討中です。



法改正や個別機能訓練に対する行政の評価などが刻々と変化しております。それに対応しながら併せてトレーニングを一層充実させられるよう、レッツ倶楽部桜町ではトレーニングの流れやメニューについて日々検討しています。

上の写真は、トレーナーが全体の流れや時間の使い方の検討を行っている場面です。什器の配置なども工夫をしてより安全なおペレーションができるように意見を出し合っているところです。



下の写真は外部講師を招いての職員研修の様子です。6月は身体の構造や筋肉の働きを学ぶだけでなく、普段の姿勢や体力測定の結果などを分析し、いかにして課題を見つけ出して計画に反映させていくかを学習しました。職員研修で学んだことも新しい運営体制の中に取り込んでまいります。

今回は新たな単位取得も視野に入れての検討となっております。利用者の皆様にご納得いただけるだけのプログラムを整え、早ければ今夏の間にも、新しいトレーニングの流れやメニューを試験的に導入する予定です。利用者様のご協力もいただきながらのアクションになりますが、「少しでも良くなりたい」「今の状態を維持したい」というご要望に今以上にしっかりお応えできるように頑張っております。

## 充足状況・送迎車の運行状況

要支援・通所Aの方の新規受入は停止中です。  
飯田市・高森以外の方は事前にご相談ください

2018/7/1現在

|           | 月                   |    | 火                     |    | 水                     |    | 木                    |     | 金                 |     |
|-----------|---------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|----|----------------------|-----|-------------------|-----|
|           | 運行方面                | 残席 | 運行方面                  | 残席 | 運行方面                  | 残席 | 運行方面                 | 残席  | 運行方面              | 残席  |
| <b>午前</b> | 充足状況 12/13          |    | 充足状況 12/13            |    | 充足状況 12/13            |    | 充足状況 11/13           |     | 充足状況 10/13        |     |
| 1号車(5)    | 北方・鼎切石<br>羽場上河原・羽場町 | 0  | 羽場町・羽場権現<br>高羽町       | 1  | 北方・羽場町・今宮町<br>宮の上・高羽町 | 0  | 高森吉田・上郷黒田<br>座光寺大堤   | 1   | 鼎上山・切石<br>北方*     | ★2  |
| 2号車(5)    | 鼎名古熊・上山<br>箕瀬町・今宮町  | 1  | 高森吉田<br>上郷別府・黒田       | 0  | 鼎上山<br>伝馬町            | 0  | 羽場仲畑・知久町<br>今宮町・箕瀬町  | 0   | 龍江・南原<br>鼎名古熊・上山* | 0   |
| 3号車(3)    | 松尾新井<br>東中央通り       | 0  | 仲ノ町・上郷飯沼<br>座光寺(R153) | 0  | 上郷飯沼<br>浜井町           | 1  | 上郷別府<br>東中央通り        | (1) | 松尾新井<br>上郷黒田      | 1   |
| <b>午後</b> | 充足状況 10/13          |    | 充足状況 12/13            |    | 充足状況 12/13            |    | 充足状況 12/13           |     | 充足状況 10/13        |     |
| 1号車(5)    | 大門<br>上郷黒田          | ★2 | 大休<br>丸山町・宮ノ上         | 1  | 鼎一色・切石<br>北方・大休・丸山町*  | 0  | 座光寺(R153)<br>上郷黒田・桜町 | 0   | 北方・羽場町<br>丸山町・宮の上 | 1   |
| 2号車(5)    | 名古熊*・一色<br>上山・今宮町   | 1  | 下市田<br>上黒田・大門町        | 0  | 上郷別府<br>江戸町           | ★2 | 大瀬木・鼎上山<br>白山町・今宮町   | 1   | 鼎一色<br>北方         | (1) |
| 3号車(3)    | 曙町・白山町<br>通り町大横     | 0  | 丸山町<br>白山通り           | 0  | 羽場町・箕瀬町<br>東栄町        | 0  | 丸山町*・羽場権現<br>通り町大横   | 0   | 高森下市田<br>座光寺・江戸町  | 0   |
| 2便等       |                     |    | 諏訪町                   |    | 上郷黒田                  |    |                      |     | 桜町                |     |

◆直近の状況とは差異がある場合がございます。  
◆最新情報は施設までお問い合わせてください。  
◆送迎範囲の目安は桜町から車で15分です。  
◆充足状況には休職中や検討中の方も含まれます。  
★黄色い星印は余裕のある便です!

## WEBサイトもご活用ください!

よくあるご質問へのお答えはもちろん、ご利用料金の目安や時間の空き状況まで幅広く掲載しております。当施設の最新情報をご確認いただくのにもとても便利です!利用者様とのコミュニケーションはもちろん、ご家族様、ご友人の皆様との会話にも使える小ネタも揃えております!また役立つ資料をダウンロードしていただくこともできます。まだご覧いただいていない方も是非覗いてみてください。

レッツ倶楽部 桜町

検索

スマートフォンの方は  
こちらからどうぞ!

