



蚊も飛ばず、蝉すら黙る今年の夏。元気なのは雑草だけ？

異常な暑さという言葉もすっかり聞き飽きた気がする今日この頃。暑すぎて元気なのは雑草だけかと思ったら御嶽海も元気でしたね。スタミナ不足を指摘されていたので、毎日鰻を食べて体力をつけたのだとか(笑)。一方で残念ながら利用者様の中には熱中症のような症状で健康を崩してしまう方がチラホラ…。8月も暑さへの注意喚起を続けてまいります！

【パワーリハ解説1/3】 レッグプレス&トーツフレクション

先月号ではパワーリハビリテーションの概要を掲載いたしました。今月からはパワーリハのマシンをご紹介します。過去にも詳細を掲載したことがありますが、今回はシンプル版です。是非お目通しください！



① まずはレッグプレスです。太腿の横にある外側広筋を中心に下肢全体の活性化を目指すマシンです。このマシンに仰向けになるようにして座っていただき、黒い板を押すようにして両足を伸ばして運動をします。

この動きは椅子から立ち上がる時と、椅子に座る時の筋肉の動き＝スクワット運動に近い動きを再現しています。スクワットは頭と体の体重を足腰にかけて立ち座りを繰り返すとても激しい運動です。しかしこのレッグプレスでは身体を仰向けにしてしまいますので、上半身の重さを気にすることなく脚の筋肉を動かすことに集中することができます。

これにより踏ん張りのきく下半身をつくり、歩行時の脚上げが楽になることを目指します。

② 次にトーツフレクションです。腹直筋と脊柱起立筋(いわゆる腹筋背筋)の活性化を図るマシンです。このマシンに座っておじぎ運動を繰り返すことで、腹筋背筋を使って上半身を倒したり起こしたりする動きをスムーズにします。

私達は立ったり座ったりする際に必ず上半身を倒して前傾姿勢になります。身体を倒して重心を移動することで立ち座りの動作をしているのです。これができなくなると何かに掴まったりしないとバランスが取れなくなり、立ち座りが困難になります。

立ち座りが面倒→トイレが面倒→水分を控える→熱中症or血がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞の原因になる…といったリスクが高まるという意味でも重要な運動と言えます。

より詳しい情報はレッツ倶楽部桜町の職員にお尋ねいただくか、当事業所のウェブサイトにも情報を掲載しておりますのでご覧ください。



◆ 暑くても涼しい室内で運動を！

「暑い日は涼しい室内にとどまり運動は控えましょう」

行政からも酷暑への注意喚起がされています。暑さは根性で乗り切るものではありませんから、エアコンや扇風機と上手に付き合っていきたいものです。とはいえ、まったく運動なくなってしまうと筋肉はどんどん衰えます。夏は冬と異なり体温を起すエネルギーを使いませんので基礎代謝も低下しがちですから、夏の運動不足は体力だけでなく免疫力の低下も起こしやすいと考えられます。

空調の整った環境でしっかり身体を動かすことも夏を乗り切る秘訣です！

訪問時にお使いいただけるチラシもございます。施設サイトでダウンロードするか、永井までご声がけください。→

夏の熱い汗は、いかがでしょうか？
 熱中・脱水・熱射病に注意してください！
 LET'S倶楽部
 暑くても涼しい室内で運動を！
 暑い日は涼しい室内にとどまり運動は控えましょう！
 空調の整った環境でしっかり身体を動かすことも夏を乗り切る秘訣です！
 LET'S倶楽部は介護保険が使えるフィットネス！
 まずはご見学・ご体験(無料)から
 0265-49-8237
 24時間受付

☆☆☆☆ 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。

→お店は大きな道路には面していませんし、地味な建物なので最初は分かりにくいかもしれません。看板とのぼりを目印にしてください。



今回ご紹介するのは「旬彩ダイニング柿の樹」さんです。下市田駅の隣の静かな場所にある、地元のオトサン方に人気の食堂であり、居酒屋という雰囲気のお店です。店の構えにもお店の大将の接客にもオトサンっぽさはあるのですが、食事の盛り付けには“女子”でも満足するような丁寧さが生えます。もちろん味も量も安心です。



というわけですが、暑い夏となっていますのでイチオシはかき氷。と言いますか、スノーアイス(台湾風かき氷)。味のついた氷を薄く薄く削りだしていますので、ふんわりととろける触感がかき氷の域を軽く超えてむしろアイス。味はマンゴー、いちご、抹茶の3種類。たっぷりサイズで出してくれますので二人でシェアしても十分なボリュームですよ。

◆営業時間:(昼)11:30~14:00、(夜)17:30~22:30
 定休日:水曜日
 住 所:下伊那郡高森町下市田1441-1
 電 話:0265-48-6808
 WEB: <https://ja-jp.facebook.com/takamorikakinoki/>

→こちらが暑い季節にイチオシのスノーアイス! 妻が注文したものを裏から撮ったのでトッピングのベリー類が写っていません(汗) マンゴー味にはマンゴー、抹茶味には白玉が乗ります。



個別機能訓練の更なる充実へ ~検討状況のご報告~



トレーニング、特に個別機能訓練のオペレーションについて7月に複数回のミーティングを重ねました。時間の使い方や場所の使い方、運動の方法やプログラムに至るまで、あらゆる面で改善を図り、より充実したトレーニングを提供させていただけるように知恵を絞っております。7月末のミーティングで一応の形が見えてきておりますので、8月のどこかで実際に利用者様がいらっしゃる状況で何回かテストしてみたいと考えております。そこで実際に運用して、課題などを確認してまいります。



そもそもレッツ倶楽部桜町が一度は完成したプログラムを見直すきっかけは全国の都市部を中心に個別機能訓練の審査が厳密になってきていることが挙げられます。厳密化傾向の中でも私達が自信をもってサービスを提供し、また皆様からも安心してご利用いただけるような体制を作るために、私達自身がレベルを一段階高める必要があると判断しています。個別機能訓練を提供する事業所として私達がレベルを上げることで、**身体機能を本気で改善したい方や何としても維持したい方に大いに満足いただける施設づくりを目指しています。**

下伊那郡で一番の半日リハビリデイを目指して頑張っております。ご意見やご要望がございましたら是非お聞かせください! ※なお、新たに加算を取得することも検討しております。その際にはケアマネージャー様には事前にお知らせし、また利用者様にも値上げに納得いただけるように配慮をいたします。ご理解賜りますようお願い申し上げます。

充足状況・送迎車の運行状況

要支援・通所Aの方も受付再開しています。まずはお問い合わせください。

2018/8/1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	
充足状況	12/13		11/13		11/13		11/13		10/13		
午前	1号車(5)	北方・鼎切石 羽場上原原・羽場町	0	羽場町・羽場権現 高羽町	1	北方・羽場町・今宮町 宮の上・高羽町	1	上郷黒田 座光寺大堤	1	鼎上山・切石 北方*	2
	2号車(5)	鼎名古熊・上山 箕瀬町・今宮町	1	高森吉田 上郷別府・黒田	1	鼎上山 伝馬町*	0	羽場仲畑・知久町 今宮町・箕瀬町	0	龍江*・南原 鼎名古熊・上山*	0
	3号車(3)	松尾新井 東中央通り	0	仲ノ町・上郷飯沼 座光寺(R153)	0	上郷飯沼 浜井町	1	高森吉田 上郷別府	(1)	松尾新井 上郷黒田	1
充足状況	10/13		11/13		11/13		12/13		10/13		
午後	1号車(5)	大門 上郷黒田	2	大休 宮ノ上	2	切石・北方 大休・丸山町	(0)	座光寺(R153) 上郷黒田・桜町	0	北方・羽場町 丸山町・宮の上	1
	2号車(5)	名古熊*・一色 上山・今宮町	1	下市田 上黒田・大門町	0	上郷別府 鼎一色・江戸町	1	大瀬木・鼎上山 白山町・今宮町	1	鼎一色 北方	(1)
	3号車(3)	曙町・白山町 通り町大横	0	丸山町 白山通り	0	箕瀬町 東栄町	1	丸山町*・羽場権現 通り町大横	0	高森下市田 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。
 ◆充足状況には休暇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とっても便利です! 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!

