



## 「秋の運動習慣」スタートお手伝いキャンペーン！

スポーツの秋ですね。この季節は冬に向けた体作りにとってとても大切な季節です。体温を起こすための基礎代謝の大半は筋肉で行われます。しっかり身体を動かして、秋の味覚をしっかり頂き、“体温の工場”をどんどん稼働させましょう！！レッツ倶楽部ではこの秋に新しい運動習慣を始める方を大歓迎！！空き状況は裏面をご覧ください！特に月曜日や金曜日には余裕がございます。

## 【パワリハ解説3／3】 ローイング & レッグエクステンション

パワリハのシンプル説明も第3回です。前号、前々号と続いてきた本シリーズもひとまず最終回です。是非お目通しください！



◀こちらはローイング。背中にある広背筋を活性化させるマシンです。

広背筋は背中の姿勢を真っ直ぐに整える効果があります。簡単に言えば猫背の矯正効果です。本来は目の前にあるものを手繰り寄せる時に使う筋肉ですから、このマシンでその動きを繰り返すことで広背筋を活性化させることができます。

姿勢が強制されると良いことがたくさんあります。まずは何といたっても見た目が若々しくなる。そして腰への負担が減り腰痛の予防や軽減効果があります。円背になると肺が圧迫されて息苦しさを感じたり、食べ物も飲み込みにくくなって誤嚥性肺炎の原因にもなります。姿勢が正しく成ればあらゆる運動の効果を高めてくれる効果もあります。胸の筋肉をほぐす運動を組み合わせるとさらに効果的な運動ができますので、ストレッチなどの柔軟体操も力を入れて行います。

▶次にレッグエクステンションです。このマシンは外側広筋が得意とする動きである、椅子に座った状態で膝を伸ばして足先を持ち上げる運動を繰り返します。

外側広筋が活性化することで、歩くときや立ち上がる時などに太腿が踏ん張る動きをサポートさせます。またこの筋肉には膝の姿勢を整える効果もあります。成長期の子供がバスケットボールやバレーボールなど激しい運動を行うと膝を痛めてオスグッド症になってしまうことがあります。その予防や緩和にも外側広筋の働きが役立ちます。したがって、膝の姿勢の歪みが原因のひざ痛を緩和させる効果にも期待ができます。

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。



## ◆ テイに抵抗がある方、ご相談ください！

「デイサービス？ワシにはまだ早い。」

プライドが邪魔をして「デイサービスなんていかない。」と、なかなかご利用に至らない方、心当たりございますよね？

そのような方でも「ここなら行く。」とご利用に至った事例がレッツ倶楽部桜町にはいくつもございます。一般的なデイサービスとはちょっと違う、リハビリ特化の半日型のデイサービスを是非ご検討ください。

**レッツ倶楽部桜町は介護保険が使えるフィットネスです！**

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。→

意地っ張りな方、  
 プライドの高い方、  
 大歓迎です。 **LET'S** 倶楽部

「プライドが邪魔をしていかない。」と、なかなかご利用に至らない方、心当たりございますよね？

そのような方でも「ここなら行く。」とご利用に至った事例がレッツ倶楽部桜町にはいくつもございます。一般的なデイサービスとはちょっと違う、リハビリ特化の半日型のデイサービスを是非ご検討ください。

まずはご見学・ご相談 無料！から **0265-49-8237**

# 個別機能訓練の更なる充実へ ~1ランクも2ランクも上のサービス提供を~

## 軽体操実施方法のリニューアル

前号でもお伝えしましたが、軽体操の運動密度が高くなりました。必要な運動をより重点的に実施しています。転倒予防、尿漏れ・尿失禁予防、そして体幹の柔軟性や筋肉の活性化を図る運動がその中心となります。ペースとなる運動に時々違うものも織り交ぜることで、飽きの来ないような変化もつけてまいります。外部講師を招聘してトレーナーのスキルアップも継続的に図ってまいります。

## 個別機能訓練グランドメニューの刷新

都市部では個別機能訓練についての行政の評価の厳正化されてきています。当事業所としましては厳しい評価体制でも問題なく運営が続けられるよう、先行して対応します。現在、個別機能訓練を整理して基本メニューの更新作業をしております。必要な機能の維持改善、また生活や趣味の充実を目指すものまで、今まで以上に利用者様一人一人のニーズに合わせたメニューを提供してまいります。

## 新たな加算の取得

レッツ倶楽部桜町では新たな加算取得を検討しています。ここ数年の介護報酬の切り下げに対しても、私共はこれまで値上げは行わずにきました。しかし将来に向けて経営を安定させ良質なサービス提供を継続するため、いくつかの単位取得をし、利用料金を上げさせていただくことを検討しております。

(現 状) 個別機能訓練加算Ⅱ、運動器機能向上加算、介護職員処遇改善加算Ⅲ  
(検討中) 個別機能訓練加算Ⅰ、口腔機能向上加算、介護職員処遇改善加算Ⅱ



歩行訓練や立位運動に使用する手摺りも新たに設置しました。

詳細につきましては近日中に正式にお説明申し上げます。新しい単位については準備が整い次第、より段階的に導入したいと考えております。利用者様にご納得いただけるだけのサービスを提供できるよう準備を進めてまいります。またご検討いただくためのお試し期間も十分に設ける予定です。ご理解のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

## ★★★★ 私 の 三 つ 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。

→一色店は殿岡の大きな交差点の近く。2月号でご紹介したKYABETSUのお隣です。女子会で利用する常連さんもいます。



### 串屋 長右衛門

今回ご紹介するのは「串屋長右衛門」さんです。下戸の私が焼き鳥屋さんを紹介することになるとは先日まで思いもしませんでした(笑)

焼き鳥屋さんといえば、ほぼイコール飲み屋さんですので私にはあまり縁がなかったのですが、長右衛門さんは“焼き鳥レストラン”を自負しています。つまり、お酒を飲まない人も大歓迎なのです。“串屋”というだけあって焼き鳥が美味しいのは当たり前。鶏を堪能できる各種メニューが充実していますので、鶏肉好きにはパラダイスです。私は鶏ユッケや鶏のたたきが好きですが、これからの季節に嬉しいのは暖かいメニュー。右の写真はファンが多い石焼鶏飯。市内に一色店(右上写真)と中央通りとりんご並木沿いの飯田店があります。獅子舞フェスティバルなどの開催日には店舗前での臨時販売も!



◆営業時間: 17:00~24:00  
定休日: なし  
住 所: 飯田市 一色110-1 / 飯田市中央通り1-15  
電 話: 一色店 0265-53-9489 / 飯田店 0265-52-9489  
WEB: なし

→これから寒い季節に入るとアツアツの食べ物がおいしくなりますね。石焼鶏飯はそんな季節にぴったりです。

## 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。

2018/10/1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	
午前	充足状況	10/13	10/13	10/13	10/13	10/13	10/13	9/13	9/13	9/13	
	1号車(5)	北方・鼎切石 羽場上河原・羽場町	1	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*	0	高森吉田・上郷黒田 座光寺大堤	★ 2	鼎上山・切石 北方	★ 2
	2号車(5)	鼎名古熊・上山 今宮町	★ 2	高森吉田 上郷別府・黒田	1	鼎上山	★ 2	羽場仲畑・知久町 今宮町・箕瀬町*	0	南原 鼎名古熊・上山*	1
	3号車(3)	松尾新井 東中央通り	1	仲ノ町 座光寺(R153)	1	座光寺(R153) 上郷飯沼	1	上郷別府・黒田	1	松尾新井 上郷黒田	1
午後	充足状況	8/13	12/13	12/13	12/13	11/13	11/13	9/13	9/13	9/13	
	1号車(5)	大門 上郷黒田	★ 4	大休 宮ノ上	(1)	切石・北方 大休・伝馬町	0	座光寺(R153) 上郷黒田・桜町	1	羽場町 丸山町・宮の上	★ 2
	2号車(5)	鼎下山・一色 上山・今宮町	1	下市田・座光寺 上黒田・大門町	0	上郷別府 鼎一色・江戸町	0	大瀬木・鼎上山 白山町・今宮町	1	鼎一色 北方	★ 3
	3号車(3)	曙町・白山町 通り町大横	0	丸山町 白山通り	1	東栄町・丸山町*	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	駄科(AM)		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!