菖蒲苑だより

土日祝日も開いてます
天然温泉 お肌もスベスベ
リハビリも充実 元気モリモリ

冬号(Vol.34) H25.1.28

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951

パワーリハビリ用マシンを導入

今回は昨年１２月より新たに導入した、パワーリハビリ（筋力強化）用のマシンを紹介いたします。

このマシンは、空圧トレーニングマシンで、圧縮空気を利用して各人の筋力やコンデションに見合った負荷がスムーズに調整でき、無理なく、滑らかな力をシフトすることが可能で、理想的なトレーニング効果を得ることができます。また、相反する下肢筋力をバランスよく鍛えるのに最適なトレーニングマシンです。

ご利用の皆様方には好評で、自分のペースで状態に合わせてトレーニングを行なってもらっております。マシンに興味ある方は、是非一度見学や体験をなされてみてはいかがでしょうか？担当の

菊人形見学

11月6日（火）から8日（木）まで菊池市民広場へ菊人形を見に行ってきました。

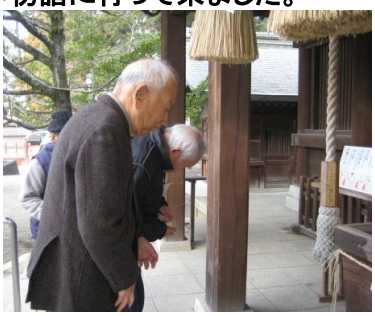
クリスマス

12.月24日（月）と25日（火）にクリスマス会を実施しました。皆さん大変盛り上がられていましたよ☆

浦島太郎の劇披露♪

初詣

1月7日（月）から13日（日）まで大宮神社へ初詣に行って来ました。



当苑のリハビリテーション（運動療法編Ⅱ）

当苑を利用されている皆様は、在宅で生活したいと願われている方ばかりだと思われます。在宅での生活を継続していく上で最も大切なことは、現在の日常生活動作機能（ADL）が低下することなく、家族への負担が大きくならないようにする事だと思います。その為には、身体活動や身体動作などのリハビリを行なう必要があります。また、専門的な知識のある理学療法士等に指導を受けて、適切な器具や道具によりリハビリを実施することができれば、効果は更に向上します。当苑では皆様に在宅で末永く生活して頂ける様に、色々な運動療法器具を準備して、理学療法士を初め、看護師、准看護師、介護職員が一丸となって、皆様のリハビリなどへの支援に取り組ん

リハビリトレーニング各種

・セラバンドを使った運動

・バランスクッションを使った訓練

・ウエイトを使った訓練

・平行棒での立ち上がり訓練

・平行棒内での歩行訓練

・ペットボトルを使っての運動

菖蒲苑内のレイアウトが少し変わりました。

事務所横にあったベッド等を右の写真のとおりに移動させ、ゆっくりと静養してもらえるように、他者から見え難い事務室を静養室としまし

静養用のベッドを移動させた空間には、新たにパワリハ用のマシンを設置して、下肢筋力増強に努めてもらっています。

今まで設置していた机やキャビネットを移動させ、事務室を2階に移設させました。

こらよか体操 第22回

☆今回は目先を変えて「腹式呼吸」を覚えましょう。運動の基礎はキチンとした呼吸にあるとも言えます。腹式呼吸は、無理なく深い呼吸で多くの酸素を取り込めるので、呼吸器疾患の方はもちろん、身体を動かす全ての方に有効です。精神面や便秘にも効くとか。では

腹式呼吸

今回のモデルは私、冨田　アサコです。

①仰向けに休みます

枕をして頭を少し上げ、膝は立てます。
両手をお腹と胸にそれぞれ置き準備完了。

②お腹をふくらませながら鼻から2秒で息を吸います

この時、胸は上がらず、お腹を膨らますようにするのが大切！
両手で胸とお腹の動きをしっ

③お腹をへこませながらすぼめた口から6秒かけて吐きます

この時も、胸は下がらず、膨らんだお腹をへこませるようにするのが大切！あせらず繰り返していれば大丈夫。座ったり立ったりしても出来るように練

チェックポイントは２つ
①息の吸う・吐くに合わせて、しっかりお腹を上下させる。
②息を吐く時間は、吸う時間の２倍で。

菖蒲苑管理者からのご挨拶

苑長　坂梨（さかなし）　純雄（すみお）

明けましておめでとうございます。
昨年の12月1日付にて、これまで管理者を務めておりました益田が、急遽、三森循環器科・呼吸器科病院　病棟看護主任として異動となり、その後任として、『坂梨』がこの度、就任させていただきました。
昨年中は当菖蒲苑ともども、格別の御厚情とご支援、御協力を賜りまして心より御礼申し上げます。当苑では、今年も昨年以上に利用者様のニーズと本位に合わせたサービスがご提供できますように、職員一同、努力して参りる所存でございます。何卒、今後とも変わらず、より一層のご愛顧とご支援を賜りますようにお願い申し上げます。　また、趣味活動の指導、話し相手、演芸の披露、行事時の付き添い及びお世話など各種ボランティアとして当苑に協力して下さる方々を広く募っております。
最後になりましたが、皆様方のこれから益々のご健勝とご多

☆菖蒲苑☆新しい職員の紹介

看護師

昨年11月16日より三森病院外来勤務から菖蒲苑へ異動して参りました今井君子（いまい　きみこ）と申します。業務の多さと利用者様の顔と特徴、病歴後や通所日など覚えるのに必死になっています。
病院では、カルテと本人様が一緒に動いて回るので確かな把握が出来ますが、こちらでは利用者様の表情・言動・顔色・歩行動作の特徴を早く把握しなければ、異常の早期発見につながりにくく、見逃してしまう恐れもありますので観察と判断力を要します。一日も早く慣れるようにコミュニケーションを図りながら覚え、頑張り

☆☆編集後記☆☆
あけましておめでとうございます。菖蒲苑では、大宮神社に初詣に行き皆さんそれぞれ願いをこめてお参りされていま