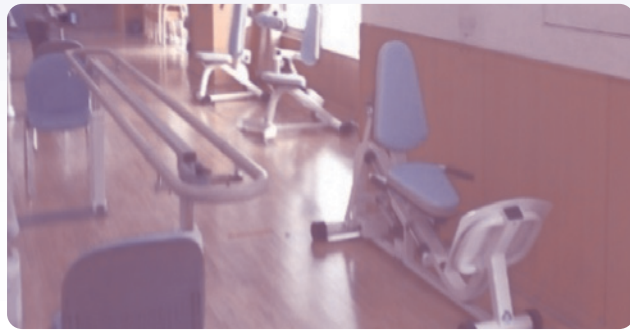


通所リハビリ通信

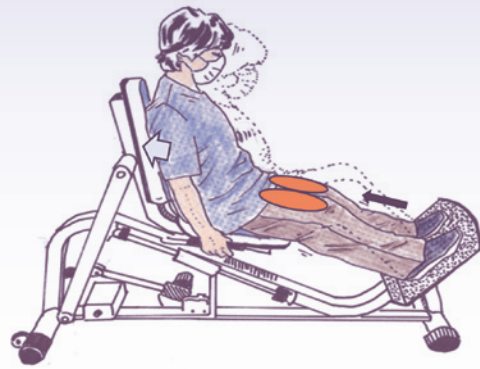
電動アシスト付等速性筋収縮（アイソキネティック）の新しいリハビリマシン3台を導入しました!!

等速性筋収縮のできるマシンとは?

関節の位置に関係なく、全ての可動範囲で適切な負荷がかかるので、筋力が衰えがちな高齢者の皆さまが、無理なくトレーニングを行うことができます。

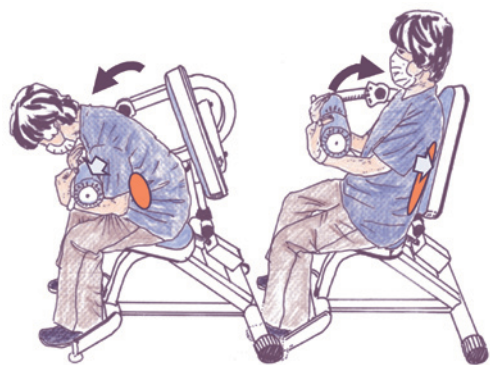


①レッグプレス



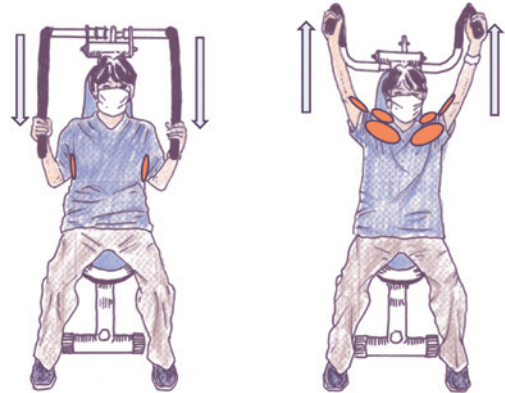
下肢が出しやすくなり、立ち上がり、座り動作、歩くのに大事な筋肉を鍛えます。

②アDMINALバック



腹筋・背筋を効率よく強化し、姿勢の改善を図り、腰を痛めるリスクを軽減します。

③ショルダープレス



背部の筋肉を強化し、肩関節の可動域を広げ肩こりや姿勢を改善します。

特別相談のお知らせ

法律相談を隔月無料で行っています。身近な問題でお困りのことがありましたら、お気軽にご利用ください。予約制ですので、あらかじめ事務局までお申込みください。

法律相談

6月19日(木)
午前9時30分～

8月21日(木)
午前9時30分～

担当/顧問弁護士…久保田康史弁護士
お問い合わせ▶総務課 TEL.042 (321) 5081

一緒に働く仲間を募集しています。

介護老人保健施設すこやか

- | | |
|------------------------|------------------|
| ○介護職員 入所施設 (定員50名) | 正職員 夜勤あり (月4回程度) |
| | パート職員 (週3日程度) |
| | 夜勤パート職員 (週1回程度) |
| ○介護職員 通所リハビリ施設 (定員45名) | 常勤職員 |
| ○リハビリ専門職 (理学療法士・作業療法士) | 正職員 |
| ○送迎車運転業務 (介護補助を含みます。) | パート職員 (週3～4日程度) |

健康福祉サービス協会

- 訪問介護員(登録ヘルパー) ○協力会員(介護保険外の在宅サービス)

当法人は高齢者に対する保健福祉関連事業の推進を目的に、国分寺市が出捐した法人です。国分寺市公設施設の指定管理者として運営していますので安心して働けます。一緒に働く方を募集しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

介護老人保健施設すこやか ☎042-321-3531
健康福祉サービス協会 ☎042-321-5081



あったかい護

〈発行〉一般財団法人国分寺市健康福祉サービス協会

〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8 国分寺市いずみプラザ内
TEL. 042 (321) 5081 FAX. 042 (321) 5806

第90号

2025年6月1日

「通所リハビリテーション」ご存じですか?

可能な限り、ご自宅にて安全な生活が続けていけるよう、心身機能の維持回復を図り、お一人お一人に合わせたリハビリテーションを提供します。

- リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が、利用者様一人ひとりのご希望・生活環境・身体機能に合わせて最適なリハビリテーション等を提供します。
- 看護師や介護士がリハビリ専門職と連携し、体を使う健康体操や風船バレー、頭を使うクイズやゲーム、カラオケや麻雀など、工夫を凝らした集団リハビリやレクリエーションを提供します。



- ▶施設の見学は随時受け付けています。老健すこやか(042-321-3531)までご連絡ください。
- ▶ご利用対象は、要介護又は要支援の認定を受けている方です。ご利用希望の際は、担当のケアマネジャーさんにご相談ください。

老健すこやか

入所・ショートステイ・デイケアのサービスを提供します。



介護サービスでお問い合わせがありましたらお気軽にご連絡ください

老健すこやか ☎042-321-3531

居宅介護支援 訪問介護 ☎042-321-5081

居宅介護支援

ケアマネジャーが介護計画を提案します。

訪問介護

ヘルパーがご自宅を訪問し、サービスを提供します。

サービス協会のご案内

4階 すこやか入所

春のお花見ドライブ

すこやかでは、毎年3月～4月の水曜日と土曜日の午後にお花見ドライブを実施しています。

施設の送迎車で、4名の利用者様に職員1名が添乗して、約1時間のドライブに出発します。

今年のルートは「新幹線資料館」や「武蔵国分寺公園」の桜などの景色を車内から楽しみました。

「昔、よく行ったわ。」「すごく綺麗だったよ、楽しかった。」など明るい表情で、とても喜ばれている利用者様がたくさんいらっしゃいました。

施設での生活が長くなると、ストレスも知らず知らずのうちに溜まってしまうもので、春のドライブは少しでも気分転換が図られるようにとスタートした企画です。

利用者様が笑顔で過ごしていただくこと

は、私たち職員にとっても喜ばしく、頑張る糧となっています。

感染症対策で、まだ面会や外出の制限がある生活をされているなかでの、お楽しみのドライブは、今後も継続して実施してまいります。



3階 在宅サービス

こんにちは!!お元気さん ～ヘルパー編～

介護職員の人材不足が深刻になっているなか、ヘルパーはとても貴重な存在です。自分の働き方で元気に働く30代のAヘルパーに話を聞きました。

Q.1 ヘルパーをはじめたきっかけを教えてください。また仕事への不安はありましたか?

A スキマ時間の活用と社会との接点がほしかったので、初任者研修の資格を取得していたこ

ともあり、「いろいろ考えるよりやってみよう」と軽い気持ちで始めました。

初めて訪問の時はサービス提供責任者と一緒なので不安はあまりないですが、いざ一人での初日は、「ちゃんとできるか」の感情で緊張します。

利用者様一人ひとり様子が違うので声掛けしても反応が無かったりする時は、ゆっくり大きな声で話したり、言い方を変えてみたりしています。

Q.2 ヘルパーの仕事をしてみてよかったことや、感じたことなどありますか?

□へと誘導させていただきました。

利用者様のご協力で訓練は混乱なく行うことができました。



A 利用者様から感謝の言葉をいただいた時は嬉しいです、やっていて良かったと思います。

直行直帰なので帰宅後は自分の用事ができ時間を有効に使えるのがいいですね。

子どもの急な熱や用事、長期休み等はどうしても子ども優先になってしまうので、休みなどを調整してもらって助かっています。

Q.3 趣味や楽しみ、ストレス解消法は?

A BE:FIRSTという7人組のボーイズグループの推し活をしています。ライブへ行くのも楽しみです。家族と行く温泉は、心身ともにリフレッシュできる場所です。

日々の生活の忙しさの中で、自分自身のことは後回しになりがちですが、生活のペースに合わせて、仕事・家事・育児をこなしているAヘルパーは、生き活きとしてとても輝いています。

これからも、自分や家族の幸せのために輝き続けていてください。

.....一緒に働いてみませんか?.....

登録ヘルパーを募集しています。慣れるまでサービス提供責任者が丁寧に指導します。お気軽にお問い合わせください。



1階 通所リハビリ

避難訓練

避難訓練を3月に実施しました。

震度6の地震が発生した想定で警報を鳴らしました。職員の呼びかけで、皆さん直ちに座布団、帽子、ブランケットなどで頭を守り、身を伏せたり、机の下にもぐったり、真剣そのものでした。

揺れが収まると、職員が安全確認をして避難



訓練後、利用者様と職員から「職員の声が聞こえづかった。」や「全体を見渡すことができなかった。」などの反省点が挙げられ、次回に繋げていければと思います。

お花見ドライブ

毎年恒例の「お花見ドライブ」に行ってきました。今年は少し足を伸ばし国立方面を回りました。

満開の桜に「わあ!!」「きれい!!」の歓声の連続で、車内にご利用者様の笑顔の花が咲き誇りました。

