



# リハ♥うさ便り

## —春号—



今月にご利用者の声をお届けします。



・マシンや台数を増やしてほしい。

人と人とのコミュニティを大切にしています。機器の追加導入や変更等は、今後のサービス見直しの際に検討させて頂きたいと思えます。



機能訓練

### リハ・うさぎってどんなところ？



・ツボを丁寧に押さえて下さり、日々腰の痛みが和らいでいます。



ニューステップ



ホットプラス



・点数が上がったりするのが楽しいです。

・集中すると目が疲れる。



・漕ぎ出しが重たいですが、その後は気持ち良く出来ています。



PNF

マッサージ効果から循環を良くし、身体へ負担を生じさせにくい強さ、時間で。ご理解の程よろしくお願ひします。



- ・高周波が体に通るのが怖く、弱くしてもらおうと効果が感じにくい。
- ・最初は電気が通ることが怖かったですが、やってみると気持ち良かったです。



メドマー



- ・強さをもう少し上げて欲しい。
- ・もう少し長くしてほしい。
- ・足を締め付けられる事で気持ちもすっきりします。

※ご利用者の声は写真の方とは異なります。

### その他のお声



コーヒーはいかがでしょう？



・コーヒーを奥のカウンター等で飲みたい。

・昼ご飯を食べて帰りたい。



・単純にもっと運動がしたいです。

・イベント等が少ない。

当事業所は運動型デイサービスですし、サービス提供時間も半日の為、申し訳ございませんが、食事提供は今後行う予定はございません。

運動・癒し・認知面の3本を意識してサービス提供させて頂いていますが、運動中心、イベントのご希望にお答えできる様、検討させて頂きたいと思ひます。



### レッドコード

1月のテーマ「のびのび体操」

運動器系疾患、神経系疾患に対する治療・エクササイズを目的としたトレーニング器具  
冬に縮こまった身体を伸ばし、循環を良くして冷え予防対策として意識した体操です。



### 御利用者さまの声

- ・立位でのレッドコードをしたい。
- ・会話を少なくして、しっかり運動してほしい。



テーマに応じて今後の内容に取り入れていきたいと思えます。



### 少人数運動 1月のテーマ「嚙下体操」

○「パ・タ・カ・ラ体操」嚙下体操とは？食物を認識して口に取り込み胃に至るまでの過程をスムーズに行う為の体操です。

「早口言葉」しっかり発音して、口角の動きをスムーズにします。

○「歌唱」は歌う事により、声帯を広げ、舌の筋力も鍛えられ嚙下も防げます。そして、なによりも楽しいです。



- ・実際に筋力を鍛えられているか分からない。



医学的に効果が上がる内容として周知されていますが、検査を行わないと難しいですね。

- ・皆でやると楽しく無理なく出来ます。

- ・踊りなどは好きではない。



### リズムック運動 1月のテーマ

「365歩のマーチ」の曲に乗せて年の始まりである1月に「365日元気に明るく過ごせる様」願いを込めてリズムに合わせて運動と脳トレを組み込んだ全身運動です。



- ・なかなか運動についていけない。

好みもございますので、良かったら一緒にして下さい。

楽しみながら行える範囲で、一緒に身体を動かして頂ければと思います。

### T氏の一言



今年空海が高野山を開創されて、1200年という節目の年です。空海が高野山を開創するにあたっては様々な縁があって成されたものと聞いております。「目に見え手で触る物も常に変化しており、不変の存在はない」と言われています。水を冷やせば氷になり、温めれば蒸気になる様に・・・人は変われます。出逢いや言葉など、日常の縁に感謝し過ごしてみたいかがでしょうか？



### すーちゃんナースのつ♥ぶ♥や♥き

### 花粉症

花粉症のある方にはつらい時期がやってきました。症状を軽くするために治療と共に花粉症対策に取り組み、乗り切りましょう。

- ①花粉情報をチェックして花粉の多い日は外出を控えめに。
- ②外出日は帽子に眼鏡、マスクで完全防備。
- ③帰宅時は玄関で頭や衣服に付いた花粉をはらう。(つるつる素材の衣服も良)
- ④帰宅後は手洗だけでなく、うがいや洗顔して洗い流しましょう。

### リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

