

レッツリハビリ!!

会報第62号

令和8年5月吉日発行
作成担当 レッツ磐田

新緑が鮮やかな季節となりました

初夏のこの時期、暑さに体を慣れさせる（暑熱順化^{しょねつじゅんか}）ため、
適度な運動で汗をかき、体温調節や体調を整えていきましょう！

ホームページをリニューアルしました

このたび、当施設「レッツリハビリ」のホームページをリニューアルいたしました。これまでのホームページは、センター長が試行錯誤しながら手作りで作成しておりましたが、皆様により分かりやすく情報をお届けしたいという思いから、今回新たに専門の制作会社へ依頼し、全面的に見直しを行いました。

新しいホームページでは、サービス内容やリハビリの特徴、施設の雰囲気などをより分かりやすくご紹介しております。また、ご利用を検討されている方やご家族様、ケアマネジャーの皆様にも、当施設の取り組みや強みがしっかりと伝わる内容となっております。

今後も、地域の皆様に信頼され、安心してご利用いただける施設を目指し、サービスの向上に努めてまいります。ぜひ新しいホームページをご覧ください、レッツリハビリの取り組みをより深くご理解いただければ幸いです。

レッツ統括センター センター長 鈴木敏和

お知らせ

施設照明を全面LED照明に変更しました



レッツリハビリ全施設において、環境への配慮および省電力化を目的として、照明をLED照明へ変更いたしました。これに伴い、これまでと比べて照明の色味が多少異なる場合がございますが、自然な色合いで、高齢の方にも見やすく、目に優しい照度となるよう調整しております。

今後も、より快適にお過ごしいただける環境づくりに努めてまいりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

介護体験談～心が動いた瞬間～

日々の利用者様との関わりの中で、忙しさからつい業務をこなすことに集中し、気持ちに余裕がなくなる時があります。ある日の朝、いつも笑顔でご来所される利用者様の声の張りに、普段と何となく違う印象を持ちました。朝の慌ただしい時間が過ぎ、ある職員が運動のお誘いに行くと、表情が徐々に曇り始め嘔気を訴えられました。そんな中、先輩職員が「忙しくても、人を見ないといけない」と言った言葉に、初心を忘れてきている自分にハッとした瞬間がありました。限られた時間の中で日々の変化を表情や言動から予測し、迅速に情報共有する重要性を改めて感じました。これにより、利用者様の状態や心の内を適切に把握でき、結果として、チームとして利用者様と関わると認識できる機会でした。



午後の集団体操の時間では、「日常で行う立ち上がり動作が一番のリハビリ」をテーマに、適切な動き方についてレクチャーを加えながら実践しています。具体的には、効率的にお尻にある体重を足に移動するコツとして、立つ前の準備や立つときの足の開き方、お辞儀の仕方などをパート毎に練習し、最後に一連の流れを統合して立ち上がり動作を行っています。最初は、お尻が上がらず力任せになる方や何度もやり直しをされる方も多くいましたが、反復練習の成果でスムーズに立てる方が増え、多くの方に効果を実感いただいています。



機能訓練指導員の「動作指導」アドバイス



～抗重力筋と抵抗運動について～

抗重力筋（こうじゅうりょくきん）とは、地球の重力に抗い、立位や座位の姿勢を維持するために働く身体の前（背中・殿部・脚）の筋肉のことです（図）。この筋肉が低下すると姿勢が崩れ、腰痛や転倒に繋がるため、対策として、スクワットなどの抗重力下での抵抗運動が推奨されています。なかでも、段差昇降（昇段練習）は、抗重力筋を鍛える効果的な方法の1つですので、注意点を踏まえ、説明していきます。

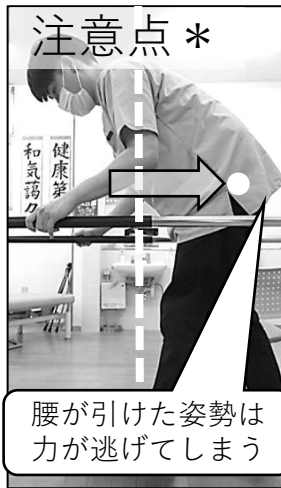
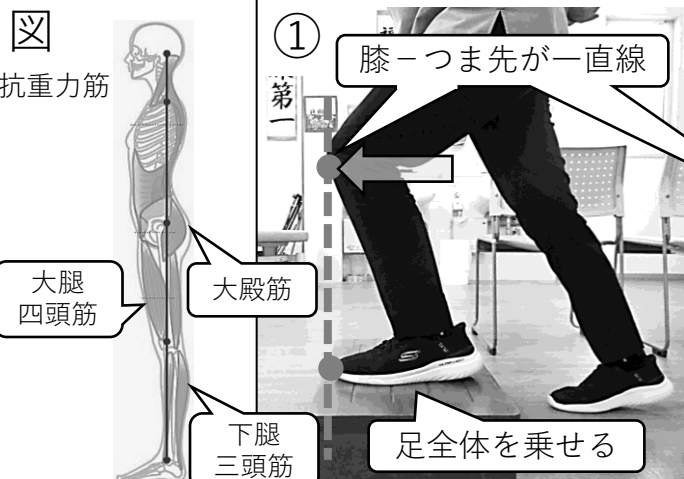
段差昇降（昇段練習）のポイント、注意点

- ①足全体を台に乗せ、膝をつま先に揃える
 - ②正面でも、膝が内外を向かないよう、膝がしらをつま先に揃える
 - ③つま先（特に親指）に体重を掛けながら、体を起こした状態で膝を伸ばしきる（肩-腰骨-膝が一直線になることを意識する）
- 注意点* 腰が引けた姿勢は力がお尻の後方へ逃げやすく、抗重力筋が上手く働かない

段差昇降（昇段練習）の主な効果

【深く曲げて、しっかり伸ばす】膝をつま先に揃えることで、お尻や太ももの筋肉がしっかり引き伸ばされる。筋肉はこの「バネ」のような動きを使うことで、一番効率よく鍛えられる

【姿勢を保つ筋肉の総動員】腰を引かずに一直線の姿勢で上がると、力が逃げない。体重を上を持ち上げる動きを通して、重力に負けないための「抗重力筋」全体を一度に強くできる



※腰や膝などの関節に不安がある方は、施設の機能訓練指導員にご相談の上、動作練習を行いましょう！

レッツリハビリサービスセンター磐田

磐田市岩井3051-1
TEL:(0538)33-6920 FAX:(0538)33-6921

レッツリハビリサービスセンター浜松中央

浜松市中央区早出町1259-18
TEL:(053)411-5051 FAX:(053)411-5052

レッツリハビリサービスセンター掛川

掛川市弥生町160
TEL:(0537)28-9402 FAX:(0537)28-9403

レッツリハビリサービスセンター袋井

袋井市久能1985-1
TEL:(0538)31-2760 FAX:(0538)31-2761

レッツリハビリサービスセンター浜北

浜松市浜名区中条1037-1
TEL:(053)545-6891 FAX:(053)545-6892



ホームページ: <https://lets-reha.com/>