

“かわしま介護トピックス”の発行も11年目を迎えました。この他にホームページやブログなどで、私達の活動や思い、様々な情報をお伝えしています。これを通じ私達のことを知っていただき、皆様とより良い関係を築いていきたいと思っています。

これからも「おもしろく」「わかりやすく」「役立つ」ものを作っていきますので、よろしくお祈りします。

最後に感想などをお寄せいただくとうれしく思います。



ヘルパーさんと病院に行ってきます。



訪問看護へ新人を迎えて

ブログも見てね(^-^)

かわしま 在宅 ブログ

検索

スタッフほのぼの更新中

<http://ameblo.jp/kawashima-care/>



スタッフ★クローズアップ

お題「ストレス発散法を教えて!」



訪問看護師
太田 有美

友人とランチに行く事です。美味しい物を食べ、おしゃべりすると心も体もリセットされます!!



ヘルパーステーション
島澤 綾

お酒を飲むことです。ジャズを聴きながら、まったりしてます♡

北海道出身の友人から、毎月一回絵手紙のハガキが届くのを楽しみにしています。帰宅後ポストを開ける瞬間が日々の楽しみです。



ケアマネジャー
井上 光子

3歳と0歳(5ヶ月)の娘の寝顔を見る事!寝ているはずの表情が、時々満面の笑顔になると、疲れが一気に吹き飛びます。



ひだまり看護師
中城 優美

「第10回玄真堂家族会」を開催しました

4月14日（金）に第10回家族会が開催され、10名の方の参加がありました。今回のテーマは「介護用品の紹介」と「懇親会」でした。和やかな雰囲気の中で、日頃抱えている介護の不安や疑問について意見をかわされ、職員とご家族同士の交流を図ることが出来ました。

家族会部 通所リハビリテーション科 光橋智美



家族会に出席して

介護の悩みはこういう場で口に出して聞いてもらえば楽になります。

一人でためこまない事が大事だと思います。夫婦で笑顔でのりきりたいと思っています。

(Kさんの奥様)



運動効果倍増!! チューブエクササイズ!!

訪問リハビリテーション 理学療法士 岩尾潤一郎

要介護状態からの改善や介護予防、健康増進に運動は欠かせません。運動といっても、ストレッチや筋トレ、散歩（ウォーキング）など色々な項目がありますよね。どれも大切ですが、今回は「筋トレ」に着目！

筋トレというと、なにか特別な器具が必要だと考える方もいるかもしれませんが。実際は、道具を使わなくても十分身体を鍛えることができます。短時間で効果的な方法としておすすめなのが、「ゴムチューブ」をつかったエクササイズです。

適度な負荷が加わることで、短時間で筋機能の改善や神経の活性化を図ることができますよ!! 下に運動例を示します。やりすぎによる筋肉痛にはご注意ください。

筋トレのメリット

- 健康増進（生活習慣病の予防）
- アンチエイジング（若返り）
- ストレス解消
- 日常生活動作が楽になる など

ゴムチューブは川崎整形外科病院の売店や、スポーツ用品店で購入できますよ



運動①



足を開きます

運動②



膝を伸ばします

運動③



足を少し開きます



※チューブエクササイズの運動回数は1セット5～10回を1日に1～2セットで十分です。すでに痛みやご病気をお持ちの方は、主治医等に相談してから取り組んでください。