リハビリキステーション Let's Enjoy Training School S倶楽部

いわき平窪 通信 第8号

レッツ倶楽部 いわき平窪 介護保険事業所番号:0770407146 いわき市平下平窪字諸荷90番地3 TEL:0246-22-4976 FAX:0246-22-4977 作成者 片野 ルミ子

~ 通所介護&介護予防通所介護半日型デイサービス~

レッツ倶楽部いわき平窪考案!! ペットボトル開閉リハビリ器具。

みなさんのご家庭に、ペットボトル容器に入った飲料水や調味料などがありますよね。日常生活でペットボトルキャップの開閉をする機会は多いと思います。利用者様より「手の力が弱くなっていてペットボトルのキャップが開けにくい」そんなお話をよく聞きます。確かに手の力が結構いるんですよね。そこで「何とかしてあげたい!」と立ち上がったのが、当施設のオーナー。ペットボトル開閉リハビリ器具を手作りしました。つまむ、ひねるの動作は、手指の作業療法になります。ペットボトルキャップにも飲料水のメーカーによって



きつめ、ゆるめなど強弱があるので、より効果的に手指の運動が出来ます。休憩時に、利用者様方は 熱心にペットボトルキャップの開閉リハビリに取り組まれています。

レッツ知恵袋 今回は、当施設のスタッフ「片野」からの知恵袋です。

「梅醤番茶(ウメショウバンチャ)の作り方」について

梅醤番茶は、冷え性、風邪予防、夏バテ、二日酔いなどに効くとされている 昔ながらのお茶のことです。虚弱な人の体質改善に人気のあるお茶で、最近 では花粉症の鼻炎対策に飲む人もいます。

■材料(1人分)

梅干し(1個)、天然醸造の醤油(茶さじ1杯)、生姜汁(2~3滴)、番茶(3年番茶など) (梅干しは、自然塩で漬けた無着色のもの、なるべくなら、5年以上熟成させたものがよい)

■作り方

- ①梅干しを湯飲みに入れて種を取る
- ②醤油と生姜を加える
- ③梅干しをよく練ってくずし番茶を8分目まで注ぐ
- ④よくかき混ぜて熱いうちに飲む

■オススメの飲み方♪

- ・ひどい下痢の場合は、吉野くずを入れる。
- ・胆石、結石の痛みには大根おろしを入れる。きざみネギでも効果あり。
- ・風邪で痰と咳が出るときはれんこんパウダーを溶かして入れる。

寒気がする時は、梅醤番茶を飲むとすぐに温まり元気になりますよ♪お試し下さい!

「次にあてはまる方は是非ご相談下さい」

- ☑ 最近外出する機会が減ってきた。
- √ 熟睡できなくなってきた。
- ✓ ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- ✓ まる1日のデイサービスでは退屈してしまう。
- ✓ ご自宅での生活を、安心安全に続けていきたい。



- ◯無料体験随時受付中!!
- () 送迎いたします。
- 対象者

介護認定を受けられた方

介護認定をお考えの方「介護申請手続き」についても、ご相談承ります。



ご利用回数別体力測定結果

当施設では、定期的に体力測定を行っています。通所回数が週1回 と週3回のご利用者様では、測定結果に違いがみられました。

氏名:T.I. 様 年齢:85歳 性別:男 要介護1多発性脳梗塞 狭心症 高血圧症

週1回

| 実施項目 | 初回 | 3か月 | 6か月 | 単位 |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| 握力(右) | 20.3 | 19.7 | 18.4 | Kg |
| 握力(左) | 18.2 | 16.4 | 14.2 | |
| 開眼片足立ち | 19 | 12 | 14 | 秒 |
| 長座位体前屈 | 8 | 19 | 26 | cm |
| ファンクショナルリーチ | 27.5 | 33 | 39.5 | cm |
| TUG | 13.97 | 14.88 | 15.78 | 秒 |
| 30秒間足踏み | 54 | 45 | 51 | |



スタッフコメント

筋力低下が見られ改善なし。ただし、柔軟性がでてきている。

握力:全身の筋力、開眼片足立ち:静的バランス、長座位体前屈:柔軟性、ファンクショナルリーチ:動的バランス

TUG:移動能力・バランス能力、30秒間足踏み:持久力

氏名:K.T. 様 年齢:77歳 性別:男 要介護2多発性脳梗塞 認知症 前立腺肥大症 週3回

| 実施項目 | 初回 | 3か月 | 6か月 | 単位 |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| 握力(右) | 21.9 | 24 | 26.6 | Kg |
| 握力(左) | 14.7 | 20 | 24.4 | |
| 開眼片足立ち | 2 | 11.1 | 16.03 | 秒 |
| 長座位体前屈 | 20 | 13 | 17 | cm |
| ファンクショナルリーチ | 34.5 | 30 | 31 | cm |
| TUG | 97.56 | 51.47 | 49.88 | 秒 |
| 30秒間足踏み | 43 | 41 | 40 | |







スタッフコメント

立ち上がりの動作に改善あり。通所始めは介助なしでは立ち上がることが出来なかったが、利用 3ヶ月目の体力測定で、杖を使い自力で立ち上がることができるようになった。 表情が明るくなり、顔色が良くなった。

週1回では現状維持または、加齢に伴う筋力低下が見られますが、週2回以上、週3回では、 改善に向かう傾向にあるようです。1週間の間に2回以上、動かしていない筋肉を動かすこ とが、身体の状態を維持・改善させるポイントのようです。



3月 お誕生日のご利用者様をご紹介

A.H. 様 I.Y. 様

M.M. 様 S.T. 様









