リハビリ動画配信サービス実施中!!

リハビリテーション課より

昨年11月より開始した「リハビリ動画配信サービス」ですが、たくさんのご家族様よりお申込みを頂きました。 ありがとうございます。「こんな事ができるんですね!」「元気な姿が見れて安心しました。」など嬉しいコメントも頂戴し、さらにお元気な様子をお届けしたいとリハビリスタッフも張り切っております。 まだ登録されていないご家族様からのお申込み、お待ちしております! 来所された際にLINE友だち登録のお手伝いもできますので、お気軽にリハビリテーション課までお問い合わせください。

ご家族様と面会ができない中、ご利用者様はご自分のため、ご家族様のために毎日リハビリを頑張っています! 頑張っている姿をぜひ!ご家族様に見て頂きたい!!
そんな思いからLINEによるリハビリ動画配信サービスを開始します。
たくさんのお申し込みをお待ちしております。

利用方法

ユトリアムオンライン面会用のLINEトーク機能を使用し、療法士が撮影したリハビリの動画や写真を配信します。 「リハビリ動画配信サービスはじめます」のご案内書下部の利用申込書にご記入いただき、窓口に提出してください（郵送でも可能です）。 ご案内書が無い場合は、ユトリアム受付にてお受け取り頂くか、ユトリアムホームページ「施設からのお知らせ→リハビリ動画配信申し込みについて」に掲載されている、ご案内書を印刷してご使用下さい。

ご案内書ページのQRコードはこちら↓

リハビリ動画配信サービス申込書

オンライン面会 LINE 登録 QR コード

リハビリ動画配信サービスご案内書

ユトリアム
リハビリ動画配信サービスはじめます

＊LINE登録方法についてはユトリアムホームページ　http://yutoriam.comより「オンライン面会→LINEによるオンライン面会方法手順」に掲載しています。
右のQRコードからも簡単に登録できます。
＊「LINEは使えないけど動画が見たい。」という方も個別に下記にご相談ください。 来所された際に登録のお手伝いも致します。

配信頻度

月1回程度を目安に、不定期での配信となります。ご家族様からのリハビリに関するご質問や応援のメッセージも受け付けますが、返信にはお時間を頂きます。 リハビリに関する事以外のご意見やご質問、急を要するご用件はお電話にて承ります。 楽しみにお待ちください。

利用規約　＊法律上のトラブルになる為、必ずお守りください。

1. 配信した動画・写真はインターネット上では公開しないこと。
2. 個人で楽しむことを目的とし、譲渡しないこと。
3. その他、データを二次利用する行為全般を行わないこと。

お問い合わせは『ユトリアムリハビリ課』までお願いいたします。
045（712）9931　　月～土　9：00～17：00

一般財団法人　育生会
介護老人保健施設　ユトリアム

〒240-0025　横浜市保土ヶ谷区狩場町 200-7
TEL：045-712-9931（代表）
FAX：045-712-9926

＜アクセス＞　ＪＲ横須賀線・保土ヶ谷駅下車。 東口バスターミナルの１番又は２番乗り場（神奈中バス「戸塚駅東口」「東戸塚駅」「芹が谷」「不動坂」、市営バス「境木中学校」行き）から乗車し、バス停「権太坂上」下車。徒歩３分。 国道１号線沿い、育生会横浜病院の隣です。

ユトリアムホームページ
http://yutoriam.com/

ゆとりすむ
vol.20　2022年03月05日発行
発行人：ユトリアム広報委員会
発行：介護老人保健施設ユトリアム
編集：ユトリアム広報委員会

編集後記　早春の候、如何お過ごしでしょうか。新型コロナウイルスのオミクロン株の拡大にともない不安な毎日を過ごしているかと思います。暦も春に近づき暖かくなっていくと共に事態が収束に向かっていく事を願うばかりです。コロナ対策をしつつ身体を動かし健康を保ってウイルスに負けない様皆で頑張っていきましょう。

育生会介護老人保健施設ユトリアム広報誌

ゆとりすむ

Vol.20
2022.2
余寒号

横浜市の「感染症対策取組事業所」に認定されました。

今年は数年ぶりに雪が積もってユトリアムも雪景色！（美）

【施設内食堂から見える風景】
暫く見ることが無かった情景。
空気がキンと張り詰め、ごんたんも寒そうです。

【屋上】
手つかずの雪面も床面も凍結してガチガチ!!
まともに歩けない位床もツルツル。
氷に囲まれてめっちゃ寒いです!
でも施設の中はとても暖かいのでご安心を。
空気が澄んでいて朝日がとてもきれいです。

【中庭】
梅の木もこの時はまだ枯れ木に雪の花。
でも、あっという間に本当の白い花で
皆さんを楽しませてくれます。

気温が低くて地面も屋上も厚い氷に覆われました!!（驚）

- リハビリ動画配信サービス実施中!!
- 腰痛予防!!　在宅介護での身体介助時の負担を軽減しましょう!! 第1回　筋力に頼らず体重は操ろう!
- 皆さんのご様子ご紹介!
- ユトリの収納一新!

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

一般財団法人 育生会
介護老人保健施設 ユトリアム

腰痛予防!!

在宅介護での身体介助時の負担を軽減しましょう!!
第1回　筋力に頼らず体重は操ろう!

「おむつ替え」　「ベッドからの起き上がり」　「着替えに必要な体位変換」
「シーツ交換」　「座った状態からの立ち上がり」　「ベッドから車いすへの移乗」

人の体を起こしたり、支えて歩いたり、時には持ち上げることもある身体介助は、ご自宅での日常生活でも幾度も必要な介護です。ご本人様・ご家族様共に身体的負担が大きい為、施設をご利用頂いている訳ですが、在宅介助でも出来るだけ負担は軽減したいものです。　介護技術の一部をご家族様向けに簡単にご紹介しますので、負担軽減にお役立て頂きたいと思います。

身体介助は力に頼り行う事がどうしても多く、それによってご家族様やご本人様にも少なからず身体的負担が発生します。　動作を最小限の力でスムーズに介助することで、「介助する側」「介助される側」双方の身体的負担を軽減することができます。　身体的負担を軽減する為の具体的な方法の一つに「ボディメカニクス」というものが有ります。　簡略に説明すると、力に頼らずに双方の体の動かす為の方法を他者と共有化できる様に意識化・言語化したものになります。「body (ボディ)= 身体」と「mechanics (メカニクス)= 機械学」の造語で、人間が動作するときに骨や筋肉、関節が相互にどの様に作用するかといった力学的関係を活用したものになり、特に腰痛予防に効果的と言われています。

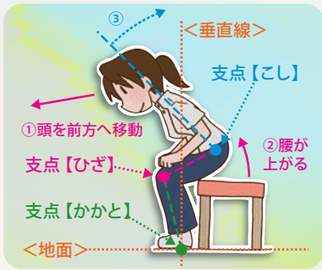
介護による腰痛予防は非常に重要な課題です。今後、本誌『 ゆとりずむ 』でシリーズとして具体例を平たい表現で紹介していきたいと思います。　今回は初回として、この「ボディメカニクス」の基本部分の一部をご説明していきます。

＜基本的な意識＞

本来、人が自分で動作する際は無意識に無理な動きは避けて負担の少ない動きを行っています。
しかし介護認定を受けた多くの利用者の皆様は「筋肉の衰え」「神経のマヒ」「関節の強張り」など不足した能力の為、本来の動きが困難になっていらっしゃいます。
しかし、重力に逆らい体を動かす為に必要な力は、同じ体重の場合基本的に健常時と変わりません。
無理な力を入れず必要な力の分だけでご本人の動作を再現出来れば、過剰な負担を抑えることができる筈です。動作する際、身体は全体重を一度に動かすのでは無く、身体の各パーツ毎に体重を分散して移動させることで負担も少なく済みます。移動させる距離も一度に大きく (ドスン) では無く、少しずつ小さく小刻みに (チョン、チョン、チョンと) 動くだけでも負担や不安もさらに小さくできます。

＜例 1＞　立ち上がりの動作（両足に強張り「拘縮」が無い場合のパターン）

気をつける事は座った状態から無理矢理身体を持ち上げるのではなく、ご本人が一人で立ち上がる時の体重の移り方を意識します。
まず下半身、次に上半身の順に起こします。ご本人の動作のイメージは立ち上がる為に下肢は垂直に、かかとは地面に付けます。この時点では腰は曲げたままひざだけを伸ばす事が重要です。ヤジロベエの様に頭とお尻を重りにしてバランスを取り、ひざを支点にお尻を持ち上げるイメージです。頭を上ではなく前方に移動していく様に誘導すると自然とお尻が持ち上がります。この時点でほとんどの体重が、筋力を使わずに持ち上がっています。後はひざさえ伸ばせれば上半身の体重のみを起こせば良いので、腕と上半身、頭の重さを体の重心（身体の縦軸の真中）に近付く様に起こし誘導すれば最小限の力で立ち上がる事が出来ます。
動作に慣れ、スムーズに動ける様になれれば、より負担は軽減していきます。
この一連の動作は、太ももに手を付き「よっこらしょ」と自然に起き上がっていた時の動作に近くなっていると思います。



今回はここまで。　本来の「ボディメカニクス」の解説ではもっと専門的な細かい動作の「基本原理」などがありその「応用」による手法は奥深いものがあります。　実際の場面を想定して、数ある手法の中から考え方や動き方の具体例を中心に順次ご紹介していく予定です。次の機会では図解でより分かり易く出来たら良いと思っています。皆さんの手助けになれると幸いせす。ではまた!!

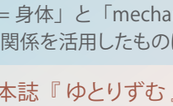
皆さんのご様子ご紹介!

コロナ禍ですが皆さん元気で～す!!

お正月　書初め　皆さん積極的にご参加くださいました。　書初めは施設のカベにたくさん貼りました。

年初めの月間レクリエーション。　おみくじ形式でプレゼントゲットです!!!　何が当たったかな?

ユトリの収納一新!



ユトリアムの全居室の洋服タンスと床頭台が一新!
新しくなりました。
衣服も生活の必需品!!
デザイン性や使い勝手が向上し、デザインは統一されていながら、一人部屋用・二人部屋用・四人部屋用それぞれに適したモノになっています。

【一床部屋用】　床頭台はタンスと別に独立したスライドテーブル付き。ベッドのＬ字手すりとサイズピッタリ。作りもしっかりしています。

タンスは横幅ロングタイプ。たっぷり収納。引き出しの開閉は軽い力でスムーズです。

【二床部屋用】　床頭台は一床と同タイプ。ベッドに追従できるので使い勝手が良です。スライドテーブルは軽く引き出せ丈夫です。タンスはセミロングタイプ。　少し横幅が短くなりましたが手頃で十分な収納力です。

※全ての家具がキャスター付きです。レイアウトは自在に対応できます。

【四床部屋用】　床頭台とタンスが一体式のコンパクトタイプ。幅はセミロングと同じ。　必要な収納量はしっかり確保。床頭台部分には配線口やコンセント付き、マグネットが使えるホワイトボードもついています。