ユトリアム通所リハビリでは 生活行為向上プログラムにご参加頂けます!!

生活行為向上プログラムとは・・・

「ご利用者の具体的な目標に合わせて療法士が個別に作成した計画に沿って、6か月間ご自宅での自主トレーニングと通所リハビリでのトレーニング（40分以上の集中的なリハビリ）を組み合わせて、目標達成をご家族とスタッフが全力でサポートするプログラム。」です。

例えば…　目標　「トイレに1人で行けるようになりたい！」

最初の3か月間　「通所訓練期」 → **最後の3か月間「社会活動適応期」** → **目標達成!!**

ユトリアムで（40分以上）
- 下肢の筋トレ
- 立位バランス訓練
- 乗り移り練習
- 介護士の介助によるトイレ練習

ご自宅で（ホームエクササイズ）
- 尿意・便意の確認
- 筋力訓練
- 立ち座り練習

ユトリアムで（40分以上）
- 応用歩行訓練
- トイレ動作練習
- 介護士の見守りでトイレへ

ご自宅で（ホームエクササイズ）
- 筋力訓練
- 歩行訓練
- ご家族の見守りでトイレへ

＊毎月、療法士がご自宅へ伺い、リハビリの進捗状況の説明、動作の評価、目標の見直し、ご家族へホームエクササイズや介助方法の指導、環境調整のご提案、等を行います。
＊毎月、医師とリハビリ会議を行い、体調やリハビリの進捗状況の確認を行います。

生活行為向上プログラムにご参加頂くにあたっての注意点

① 目標設定はご本人・ご家族様・療法士が話し合って設定します。
（現状とあまりにもかけはなれた目標設定はお断りさせて頂くこともございます。）

② 当プログラムは目標達成をお約束するものではございません。
（取り組んで頂いた結果、残念ながら目標を達成できない場合もございます。）

③「社会活動適応期」においては週1回はユトリアムの敷地外での訓練も可能です。
訓練にかかる実費（バス代など療法士の分も含む）はご利用者様にご負担いただきます。
（買い物に行けるようになりたい、実際の場所で練習したい、などご相談ください。）

④ 当プログラムを終了する1か月前にリハビリ会議を行い、ユトリアム卒業または継続利用を検討いたします。（継続してご利用いただく場合、リハビリは体操を中心とした主に機能維持のためのプログラムとなります。）

⑤ 生活行為向上加算として6か月間、毎月1250単位が必要となります。
（ご利用者負担分：1割負担 1,360円/月　2割負担 2,720円/月　3割負担 4,080円/月）

みなさまのご参加を心よりお待ちしております!!

＜お問合せ先＞　介護老人保健施設ユトリアム通所リハビリ担当相談員／河田
TEL 045（712）9931

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.23　2023 年 02 月 07 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　世界情勢の悪化や物価の高騰、続くコロナ渦など暗いニュースが多かった昨年。冬の寒波による災害的な天候もあり、私達の生活に影響する困難は続いています。しかしだからこそ、この新しい一年に良い事がたくさん起こる様に干支の「卯」の如く飛躍の年になることを願うばかりです。

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.23
2023.1
初春号

横浜市の「感染症対策取組事業所」に認定されました。

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

令和５年度新年の挨拶

施設長　梅田 正法

令和５年１月吉日

明けましておめでとうございます。
ユトリアムはスタッフが充実してきて、十分なリハビリ、介護を行うことが出来るようになりました。従ってご利用者に満足していただけると思います。新型コロナ感染症に対しては出来うる限りの感染対策をしてご利用者とご家族が安心してお過ごしいただけるように努力します。今年も私達一同、ご利用者に気配り、目配りをして、まごころをもって頑張 りますので、よろしくお願い申しあげます。

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

通所のお正月レクご紹介

●書き初め

新年の喜びを書に表しました。どの書も素敵です！　いい味出てます!!

●かるた大会

それぞれのお席で行える独自ルールのかるたです。3セット分の同じかるたを枚数が均等になる様に配り、自分の読まれたものだけを取るという運任せのかるた遊びです。枚数多く取れるのも運しだい！　読み札の枚数も制限して行うので、必ず読まれるとは限りません。自分の手札が読まれるかつい集中してしまう、目と耳で行うとてもいい脳トレなのです。集中して待ちに待って、札が見つかった時の嬉しさは大！　一生懸命探して皆さん楽しんでいました。

●干支の卯を皆さんとお花紙で作成した壁画作品

●初日の出をお花紙で作成した壁画作品

お花紙を束ねて折って広げてをたくさん繰り返し大量の花にして、苦労して作り上げた大作達です。　幾日も掛け、一つ一つのお花が組み合わさって一枚絵となって完成した時は、感動!!　みんなで大いに喜びました！

●一年の抱負を絵馬に書いて願掛けしました

ゆとり・ハビリ～3

代謝をあげて元気に過ごそう！！

人体の中では、様々な『代謝』という古いモノと新しいモノを入れ替えることにより、生命活動を行っています。この代謝が良好に行われることで生命力は溢れ、そして衰えていくことで生命の活動は終息していきます。

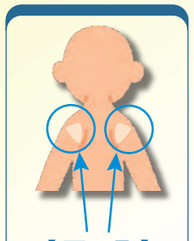
『基礎代謝』は、私たちが「無意識に行っている生命活動」に必要なエネルギーの消費です。体温調整や呼吸、心拍など生きるために必要な活動が、寝ている間にも休まず続けられています。　基礎代謝は年齢を重ねるにつれて筋肉量の減少とともに、各臓器のエネルギー消費率が低くなり代謝量は低下します。

＜基礎代謝が下がることによる悪影響＞　基礎代謝が低いと、摂取した栄養素が使われずに余るようになり脂肪に変わって体に蓄積されていきます。　また、各臓器でエネルギーが適度に利用されないと、血管・内臓・筋肉などが衰えていき、全身の体調不良につながる様々な影響を及ぼします。

＜基礎代謝を上げるメリット＞　基礎代謝が高いと消費する総エネルギー量が増えて、運動をしなくても摂取した栄養をエネルギーとして消費できるようになり、脂肪が付きにくい健康的な体になります。

一日の中で代謝は変化しています。そして一番代謝の低いのは就寝中です。寝ている時はもっとも代謝が低く体温も下がっています。ということは、朝の起床直後は一番代謝の低い時間帯ということになります。この寝起きの時を狙って上手に代謝をあげて健やかな一日を送りましょう！

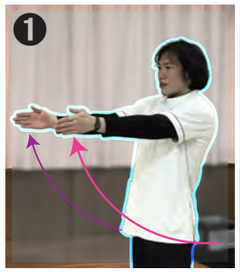
『代謝』を上げるキーワードは『肩甲骨』です。肩甲骨とは両肩の背部にあって腕と胴をつなぐ逆三角形状の骨ですが、この肩甲骨をうまく刺激してやることで、容易に代謝が上がるのです。 というのも、この付近に『褐色脂肪細胞』とよばれるものがあるからです。肥満で気になる内臓脂肪や皮下脂肪は『白色脂肪細胞』と呼ばれるもので、この白色脂肪細胞を燃やし始めるスイッチの役割をするのが褐色脂肪細胞です。
したがって褐色脂肪細胞を上手に刺激してやると、代謝アップするうえで効果的ということになります。
そこで『肩甲骨』を簡単に刺激する体操を行います。　※各動作無理のない範囲で行いましょう！



【肩甲骨】

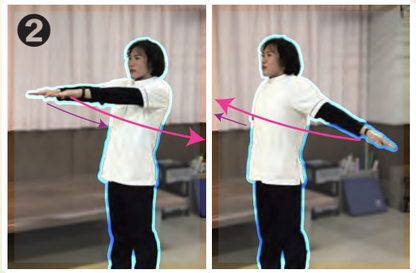
背中の上の方にある逆三角形の平らな骨。「肩関節」の一部です。

❶



自然体で立ち、両腕を前方の肩の高さに上げる。（上げ過ぎてのけ反らない様に）
肩甲骨周りも意識しながら後に振り下し、前後２０回振る。

❷



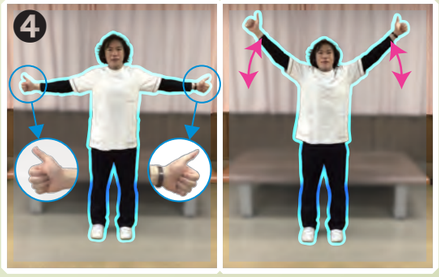
無理の無い範囲で両腕を前方に上げる。
肩甲骨に意識を集中して、背中を水平方向に絞る様に腕を前後２０回振る。

◎普段は刺激の及びにくい箇所の筋肉を意識的に動かし、代謝をアップするための体操。

❸

両足を肩幅に開き姿勢を安定させる。
両腕をつま先の近くまで垂らす。（無理の無い範囲で♥）
ゾウの鼻を揺らす様に大きく交互に右後方と左後方に１０回ずつ振る。

❹



両腕を肩の高さで左右に水平に開き、親指だけを上にたてて拳を握る。
両腕を４５度上げ、すぐに水平に下ろす。
この上げ下げを２０回行う。