



健康であることの幸せを
すべての人と共に

「はあもにい倉敷」は、しびい病院等を運営する
医療法人財団和合グループの介護福祉施設です。

しびい病院
脳血管学研究所
脳血管学研究所

岡山しびい病院看護ステーション
倉敷しびい病院看護ステーション
岡山しびい病院
倉敷しびい病院

はあもにい倉敷 デイサービス 通信

発行 Vol.1

発行元 健康増進施設

はあもにい倉敷



〒710-0043 倉敷市羽島666-1

0120-941-821

http://www.harmony-k.jp

「とても楽しくて、毎日通いたいくらいよ」

一人一人の体力に合わせた介護予防プログラムでイキイキと

「4月からプールとストレッチで週2回通っています」と、種やかな笑顔で話してくれたのは、笹田ハツ子さん(81歳)。「もともとプールが好きでしたが、数年前から腰を悪くして運動から遠ざかっていました」と振り返ります。体は衰える一方でも、自分のことは自分でしたいとの思い。そんなとき、はあもにい倉敷のプールを利用したデイサービスを知り、介護申請を行ったといいます。

大きな歩幅での歩行、肩や腕など全身を使った動き…。プールでの笹田さんは、驚くほど体が動いています。何より体を動かすことが気持ち良くて、そんな様子で通い始めて



【ある日の笹田さんのプログラム】
送迎→「はあもにい倉敷到着後、保健師による体調チェック(約10分)→筋トレ(約10分)→プール(約50分・ストレッチ含む)→送迎



※「リビングくらしき(8/7号)」紹介記事より

「ここに来るようになって、日常生活で体が動きやすくなった。物が下に落ちて自分でも拾えるようになった。毎日のように通っていた足がしんどくなったのに驚いたわ」と笹田さん。

「スタッフの皆さんは本当に良い方ばかり。おかげで気持ち明るくなり、よくしゃべるようになったわね。ここで過ごす時間がとても楽しくて、毎日通いたいくらい。送迎してくれるのもありがたい」とも。「ここに来ると笹田さんは、人生のよき先輩として、いろいろな話をしてくださるんです」とのスタッフの話からも厚い絆(きずな)も感じられました。

また、「最初はプールだけが目的だったけれど、屋内のストレッチも体験してみると、とてもおもしろくて…」と、笹田さん。ジムを使った転倒防止の筋力トレーニングや、脳の体操にもなるニュー



水深1m、水温32℃と、高齢者も利用しやすいプールは広々



送迎車とスタッフです

夏から送迎エリアを拡大

「はあもにい倉敷デイサービスセンター」では、利用者の方の送迎サービスを行なっています。スタートした当初は、倉敷東、万寿、万寿東の各小学校区を送迎エリアとしていましたが、利用者の方が増えたことを受け、この夏からは倉敷中心部、中庄、茶屋町までエリアを拡大して送迎サービスを実施しています。

また、デイサービス見学のための無料送迎サービスもありますので、まずはお気軽にお電話ください。

Q&A こんな方でも大丈夫!

「みんなについていけるかしら…?」

対象は要支援1・2の方のみです。少人数制ですから、ご自分にあわせた運動をすることが出来ますよ。

「プールに入るのが初めてなんです…」

水深1mと浅めです。水中ウォーキングに適しています。プールでは運動指導員が側で一緒に動きますから安心して下さい。



運動をして、いつまでも健康に元気でいたい方へ はあもにい倉敷デイサービスセンター

プール利用介護予防プログラム	
時間	内容
14:30	送迎
14:50	健康チェック
15:00	移動
	ジム・プール利用 曜日別トレーニング (運動器機能向上)
16:00	移動
16:15	健康チェック・水分補給
16:30	送迎

月・火
●トレーニングジムで楽しく運動します。 イスに座って行うエアロビクス ・ボールやチューブを使った運動
水・木・金
●温水プールで水中ウォーキング(約35分) ・ゆっくりとプールを歩きます。

対象者
介護保険において要支援認定(1・2)を受けた方 各日/定員10名
実施日
月曜日～金曜日 14:30/16:30※祝日/盆(8/13-8/16) 年末年始(12/29-1/4)はお休みさせていただきます。
送迎エリア
倉敷東、万寿、万寿東小学校区から倉敷中心部、中庄、茶屋町までエリア拡大(周辺エリアの方もぜひお問い合わせください。)

※利用料金は介護保険が適用されます

お問い合わせ先 [詳しくは] 0120-941-821 〒710-0043 倉敷市羽島666-1 はあもにい倉敷 <http://www.harmony-k.jp/>

プールを利用した介護予防プログラムで運動機能を向上

一人一人の体力に合わせたメニューが好評



生活相談員で健康運動指導士の猪野美奈子さん(左)と、土居忠さん(右)

話を聞いたのは、5月から週2回通っているという土居忠さん(70歳)。デイケアセンターのケアマネージャーに「はあもにい倉敷」を勧められ、見学をした際、プールに魅力を感じたのだそう。「私もやってみたいと思います」と土居さん。

同施設のプールは15mがコースという広さを誇り、水深が1mと浅めなので歩きやすいのが特徴。水温も一般のプールより少し高め約32℃に設定されています。

まず、プールに入る前に保健師による血圧測定や問診が行われ、体調をチェック。その後、各人に合ったプールのメニューに取り組みます。

この日、土居さんは、歩幅を大きく広げて歩いたり、手を大きく動かしながら歩いたり、足の指で物をつかんだり、横歩き、後ろ歩き...と、全身を使ってさまざまな動きをしていました。「初

体にかかる負担が減る水中運動

年をとっても自分のことは自分でしたい。でも腰やひざに不安がある。「はあもにい倉敷デイサービスセンター」では、いつまでも元気でありたいと願う方を対象にプールで運動機能向上を目指す介護予防プログラムが行われています。



水中ウォーキングは、運動指導員がそばに付いているので心強いですね

め、水中で歩くのは、月の上を歩いているように感じました。ウォーキング以外にも途中、ゲームをしたり、楽しみながら進められ、送迎付きなのもいいですね。今では通うのがとても楽しみ」と笑みがこぼれます。

「水中での運動は、腰やひざに不安がある方にお勧め。体にかかる負担が陸上より、7割ほど軽減されます。普段動かさない筋肉を鍛えることができますよ」とは、健康運動指導士の猪野美奈子さん。

見学して何より印象に残ったのは、利用者の皆さんは元気な方ばかりで、明るく和やかな雰囲気。「安全面を第一に考え、たくさん笑って、楽しんでもらえるメニューづくりを心掛けています。メニューの作成には、しい病院の理学療法士の方からもアドバイスをいただきました。将来的には、特定高齢者の方へのサービスまで枠を広げていきたいですね」と。

ある日の「はあもにいデイ!」 ~ノルディックウォーク編~

今日はデイサービスの中で利用者みなさんと一緒にノルディックウォークをしました。ノルディックウォークは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。2本のポールを持つことによって足腰への負担が軽減されるというメリットがあります。

ストレッチ開始!



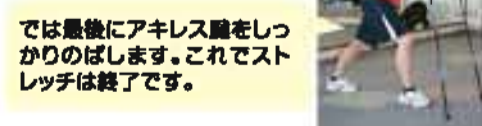
では最初に、ポールを使った「ポール体操」をします。ポールをしっかりと持って、片足をあげ、バランスを取りましょう。この動きは、ひざに負担をかけずに、足全体の筋肉を使います。



お腹の筋肉も使っている感じだなあ...



次は、かかとを上げます。この運動では、転倒防止のため、ふくらはぎの筋肉を使います。



では最後にアキレス腱をしっかり伸ばします。これでストレッチは終了です。

いよいよノルディックウォークに挑戦!



では、早速ノルディックウォークのポールを使用して歩いてみましょう。右、左、右、左! イチ、二、イチ、二!

あれれ?! なんかおかしいぞ。右手と右足が一緒に出るなあ?!



だんだん上手く歩けるようになってきたぞ。この調子この調子!

歩く時のポイントは、かかとから踏み込んで、最後に親指で蹴り出すように、足を運ぶことです。



ポールを使って上手く歩けるようになりました。

どう? 私たちカッコ良く決まってるでしょ!!

ご案内

実施日
月～金 14:30～16:30
*祝・前日年末年始の12/29～1/4は
お休みさせていただきます

対象者
介護保険において要支援認定を受けた方
各曜日定員10名

料金
利用料金は介護保険適用となります
・要支援1の方で月額合計2,451円
・要支援2の方で月額合計4,578円

サービスの内容
送迎、健康チェック、日常生活動作の訓練や
プールやジムでの運動等

information

私たちがお手伝いさせていただきます

スタッフ

保健師 機能訓練指導員
ほうみつ のりえ
宝満 範恵

生活相談員 社会福祉士
いの みなこ
猪野 美奈子

お気軽にお越しください。

はあもにい倉敷デイサービスセンター
月・火曜日 トレーニングジム / 水・木・金曜日 温水プール
利用者みなさんの健康づくりをはあもにい倉敷デイサービスセンターが応援します。

〒710-0043 倉敷市羽島666-1
http://www.harmony-k.jp

はあもにい倉敷

●まずはお電話ください

0120-941-821

または、086-434-9039
担当/宝満(ほうみつ)・猪野(いの)

130台無料駐車場完備