デイケアセンター
グリーンフェアネス通信

第10号
２０１３年４月
発行

一段と暖かさも増し、日中は汗ばむほどの陽気となってきました。
この暖かさと共にフェアネスの活気もどんどん盛り上がっています。
利用者様の笑い声とスタッフのかけ声が一体になり元気いっぱいです！

● 水分補給 ●

加齢に伴って、私たちの体では主に以下の3つの変化がおこると言われています。

1. 水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる
2. 腎臓の機能が低下し、老廃物を出すためたくさんの尿が必要となる
3. 体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなるため、
   水分が必要でも本人が気付かない

この3つの変化により、成人に比べ高齢者の方々の体は渇きやすくなっています。

フェアネスでは利用者様がご自分でも自由に水分補給が出来るように、ドリンクサーバーを設置しております。ミネラルウォーター、お茶２種、紅茶、レモン水、ホットコーヒー等お好きな飲み物を好きなだけ飲んでいただけます。

水分の摂りにくい利用者様にはスタッフが声掛けをさせていただきながらお好きなお飲み物を選んで飲んでいただいています。

スタッフ紹介

グリーンフェアネス　介護職員　大野（おおの）　航（わたる）

はじめまして、大野航と言います。２５才で釣りが趣味です。
初めての介護職でわからない事も多いですが、利用者様やスタッフの皆さんと頑張っていきたいと思います。
よろしくお願いします。

体験利用・施設見学　実施中！！

※送迎させていただきます。　※見学だけでも大歓迎です！
下記まで、ぜひお問合せ下さい。（曜日や日程につきましては、空き状況によりご相談となります）

医療法人社団緑心会　大橋クリニック　通所リハビリテーション
デイケアセンター　グリーンフェアネス　　担当：今西(いまにし)・安保(あんぽ)
〒664-0028　伊丹市西野３丁目２０８－２
TEL：０７２－７６７－１１６８　FAX：０７２－７６７－１１６９
ホームページ http://www.ryokushinkai.jp/

フェアネスがお届けするリハビリテーション

第10回　イージ・ウォーク MA3

イージ・ウォーク MA3とは…?

一般的には、歩くことで下半身の血流が良くなると言われています。
イージ・ウォークは歩行が難しい方でもステップに足を載せるだけで、足首を屈伸させ『歩く運動』を自動的に行なってくれます。
簡単に言うと、足首をほぐすことで関節の可動域を広げることができ、更にふくらはぎの筋肉を伸縮させることで、ポンプ機能の働きが促進されるため、全身の血流が良好となります。

イージーウォークよる大きな2つの特徴

①ふくらはぎの筋肉を伸縮することで、脚のポンプ機能を促進する
②足首の可動域が広がることで、つま先が上がるようになり、転倒の危険性を低くする

特におすすめの方

- 歩くことがつらい
- 車椅子の利用が長く、歩行が困難
- よくつまづく
- こむら返りをよく起こす
- 足がむくむ
- ひざ痛に悩んでいる
- 静脈瘤に悩んでいる

イージ・ウォーク MA3

イージーウォークは足の可動域拡大・循環改善を目的としていますが、足を載せるだけで気持ち良いとの声もたくさん聞かれます。安全な歩行獲得に向け、どんどん使っていきましょう!!

ホームページにも情報を発信いたしますので、ぜひご覧下さい。
URL　http://www.ryokushinkai.jp/

グリーンフェアネス　検索

＜発行＞
医療法人社団緑心会　大橋クリニック
デイケアセンター　グリーンフェアネス
伊丹市西野3丁目208番地-2
TEL:072－767－1168
http://www.ryokushinkai.jp/