

私たちは 地域のみなさまの 良質で安心・安全な 医療・介護へのために「技」と「心」で応え
 全ての人が満足し納得できる 医療・介護を提供いたします。

あおきだより

2020年12月 発行

Vol. 25

健康教室 新型コロナ対策特大号

※ いずれの体操も、無理をせずにおこなってください。痛みが生じる場合は医師にご相談ください。

腰を掛けている時間が多い方は、体を伸ばす時間を作りましょう！



リハビリの家 東浦和
理学療法士 臼杵 壮志

内股の関節の位置を意識しながら行くと、より効果が出ます！



青木中央クリニック
通所リハビリセンター
理学療法士 大塚 夏樹

① 膝裏のストレッチ

1セット 左右
15秒
×2回
ずつ
1日の頻度
3セット

1. 椅子などに腰を掛け、片方の足を前に伸ばします。かかとを地面につけ、膝を伸ばしつま先を上げます。
2. 痛くない範囲でゆっくりと身体を前方に倒し、膝の後ろを伸ばします。

② 胸元からお腹のストレッチ

1セット
15秒
×2回
1日の頻度
3セット

1. 椅子などに腰を掛け、腰の後ろにクッションや枕を入れます。
2. お腹と胸元を伸ばすように、両腕をゆっくり持ち上げます。痛くない範囲で続け、少しずつ柔らかくしていきましょう。

⑤ ふくらはぎとお尻の筋トシ

1セット
10回
1日の頻度
3セット

～立ち上がり準備運動～

1. 椅子などに腰を掛け、足の裏でタオルを踏みます。
2. 胸が膝上に来るまでおじぎをし、足で踏み込みます。

⑥ お腹から足の筋トシ

1セット 左右
10回
ずつ
1日の頻度
3セット

～良い姿勢作りに～

1. 椅子などに腰を掛け、腰の後ろにクッションや枕を入れます。
2. 足を外に開きながら曲げ、踵の内側を触ります。

上半身を柔軟に支えられる筋肉の使い方を練習しましょう！



バランスに不安のある方は
机や椅子に掴みながらチャレンジしてみましょう！



青木中央クリニック
理学療法士 櫻井 大輝

③ 前後のバランスを鍛える

1セット 左右
5回
ずつ
1日の頻度
3セット

1. 椅子に腰を掛け、右手を左膝の上に置きます。
2. 右手をゆっくりと右後方に伸ばしたら、またゆっくりと前に戻します。お腹が斜めに引っ張られるように意識しましょう。

④ 左右のバランスを鍛える

1セット 左右
5回
ずつ
1日の頻度
3セット

1. 腰を掛けて背筋を伸ばし、腕を横に広げます。
2. 身体が斜めに傾かないように、横へ身体をスライドさせます。反対側のお尻が浮かないようにすると効果的です。腕が挙げられない方は身体だけでも効果がありますよ。

⑦ スクワット

1セット
10回
1日の頻度
3セット

※ 膝でつま先が隠れないようにしましょう。

下肢の筋力強化の王道ですが、もう一度写真をみながら正しい方法を修得しましょう

1. 足を肩幅に開き、胸の前で腕を組みます。
2. 腰を下ろすように屈みます。ポイントは膝がつま先より前に出ず、腰を丸めないことです！

⑧ 踵上げ運動

1セット
10回
1日の頻度
3セット

“第2の心臓”と呼ばれるほど大切なふくらはぎを鍛えることで、全身の循環が改善できます。

1. 足を肩幅程度に開きます。
2. 踵を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。余裕のある方は片脚ずつ行くと、より効果的ですよ！

青木会施設感染症対策

- ・ リハビリの家(サービス付き高齢者向け住宅)
- ・ あおきさん家(グループホーム)

◆面会◆

- ・ 月に1回、1名様につき、風除室等で10分程度の面会をおこなっております。
- ・ 玄関で検温、手指消毒、マスク、フェイスシールドの着用をお願いしております。
- ・ 換気のために、扉を開けての面会をしております。
- ・ ソーシャルディスタンスの確保にご協力をしていただいております。



玄関先の検温・消毒をお願いしています。



マスク・フェイスシールドの着用、ソーシャルディスタンスの確保、換気を行う中で、面会していただいております。

◆外出◆

☆医療機関への受診

- ・ 受診に行く前に検温をしていただいております。
- ・ 受診から戻られた際には、検温、手指消毒、手洗い、うがいを実施しております。
- ・ 受診後1週間は、施設内共有部ではマスクを着用していただいております。
- ・ 食事は他の入居者様と時間をずらして召し上がっていただいております。

※職員付き添いのもと、感染対策をおこないながら、近隣への散歩やリハビリ等は状況に応じて実施しております。(感染状況、施設により対応が異なります。)

◆環境整備◆

- ・ アクリル板やビニールカーテンを用いて、飛沫感染の予防に努めております。
- ・ 定期的な消毒をおこなっております。

ご入居者様、ご家族様には感染対策にご理解ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。安心してお過ごしいただけるよう、引き続き感染対策に取り組んでまいります！



お知らせ

■発行:医療法人青木会 ■発行人:青木悟
 ■編集者:中原大輔 ■編集:広報委員会
 ■内容に関するお問い合わせは地域連携室まで
 TEL:048-423-0293

グループホームのショートステイ

あおきさん家浦和南

「介護者が入院になってしまった!」「入居を考えているがお試し利用できない?」「定期的なお泊りで介護負担を軽減したい!」など様々なニーズに対応できるように、青木会のグループホーム「あおきさん家」では空室利用のショートステイ(短期利用)を開始しています。1泊2日の短期から1週間単位でもご利用できます。あおきさん家のショートステイの特徴は「アットホームな環境」と「認知症専門のケア」でグループホームならではのサービスを提供しています。さいたま市内に住所があり、要支援2~要介護5の介護保険認定を受けた認知症の方がご利用可能な施設となっています。ご利用の相談は担当のケアマネジャーさんか直接あおきさん家にご連絡下さい。

※料金は介護保険負担割合1割の方で1日約5,000円(自費含む)です。
 さいたま市南区円正寺519-6 TEL:048-762-8835
 あおきさん家浦和南 施設長 蓮實



施設も秋の装いになりました!

リハビリの家 東浦和(デイサービス)より
 :さいたま市緑区芝原1-13-5



★新入職員(常勤)のご紹介★

青木中央クリニック
 小関 律雄 (法人本部長)



あおぞら西浦和
 藤井 美和 (介護スタッフ)
 永井 みゆき (介護福祉士)

よろしくお願いたします!!