



# あんべらしゅ



令和5年3月号 サンフローラみやざきデイケアセンター



## 垂水公園の桜見学へ出かけましょう!!



今年も桜の季節がやってきます!! デイケアでは野外レクリエーションの一環として、3月下旬に垂水公園の桜見学を予定しています。今回も感染対策の為、車窓からの見学となりますが、約3500本の桜並木が車内から見学できます。随時、ご案内致しますので、お楽しみにして下さい!!😊

桜の開花状況によって日程の変更等もありますのでご了承ください。



## 素敵な作品が完成しました!!



デイケアでは手指訓練をかねた作業療法に取り組んでいます。毎月四季折々の作品を作成しています。今月も素敵な作品が出来ました!!😊



## カットマン・散髪について

3月のカットマン・散髪は、コロナウイルス感染拡大に伴い、中止させて頂きます。ご理解の程、宜しくお願い致します。



# Rehabili Time

今回の担当は、  
作業療法士の  
鎌重です。



少しずつ暖かい日がありますが、まだまだ朝晩は冷えるため体調にはお気を付けてください。  
今回は、改めて「通所リハビリテーション（デイケア）」について紹介したいと思います。

「通所リハビリテーション」（デイケア）とは

心身の機能の維持回復を図り、日常生活の自立を助けるための理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションのことをいう。と厚生労働省は定義しています。



リハビリ ~~≠~~ マッサージ  
ではありません！！

リハビリ＝マッサージ や デイケア＝介護負担軽減 と思われがちですが、それだけでないのです。

## 通所リハビリテーションの目的

身体機能の維持や生活機能の向上に特化している点が大きな特徴です。

基本的に要介護1～5（要支援1・2）の認定を受け、病気やケガで身体機能が低下し医師からリハビリが必要と判断された方が利用できます。

有酸素運動



身体機能の維持回復

パワーリハビリ



生活機能の維持向上

ズボンを上げるための訓練



コミュニケーション能力の向上

足指の踏ん張りのための訓練



屋外集団歩行訓練



通所リハでは、生活していく上での問題となっている、病気やケガなどによる痛みの軽減や身体のアライメント(骨・関節の配列)の調整を行うことで不調を改善し、満足のいく生活に近づけていくサポートをしています。その為には、必要な関節の動きや筋肉量の向上などがあります。リハビリ＝マッサージだけではなく、満足のいく生活の為に、一緒に運動も実施して行きましょう！！