

ヴァルハラリハセンター フレイル予防体操

★参加者様のお声★
(一部抜粋・画像はイメージです)

ヴァルハラ NEWS 12月号

リハセンター
～空き状況～
(12.6現在)

	午前	午前入浴	午後	午後入浴
月	△		×	
火	○		○	
水	×	×	○	×
木	○		△	
金	△		△	

お問合わせはこちら
011-676-6863

Instagramも
みてみてね♡

ヴァルハラ介護相談センター

011-215-7970

人生会議 ～ACPについて～

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え繰り返し話し合い共有する取組を「**人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)**」と呼びます。自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。
人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？ 私たちケアマネジャーは利用者さんが望む生活の実現のために支援していきたいです。

ヴァルハラ介護相談センター(KK)

札幌口ボケアセンター

011-215-7965

MELTZ (手指運動リハビリテーションシステム)

MELTZを4週間ほどお借りして、お客様にお使いいただきました。使用後は、自身で指が少し開くなどの効果がある方がいらっしゃいました。手指の運動に関しては、中々リハビリテーションが進まないと言われておりますが、当機器は指1本ずつの角度設定ができ、全体のアシスト量も変えて、その方に合ったトレーニングができます。今後取り入れてみたい機器のひとつでした(野崎)

～ヴァルハラ訪問看護ステーションより～

24時間緊急・看取り対応あり 年齢・疾患問わず
小児～高齢者まで幅広く対応!

Nrs（看護師）



すっかり寒くなりましたね～・・・
ということで今回は皆さまお悩みがちな『冷え性』について！ 冷え性は手足の先だけ冷えるタイプ、全身が冷えてしまうタイプ等様々です。最近では「筋肉量が少ない」「ストレス」「生活習慣の乱れ」「ホルモンバランスの乱れ」などが原因と考えられています。
改善策としては適度な運動や栄養バランスの改善が効果的。朝食を摂らない方もいらっしゃると思いますが、実は朝食が一番熱エネルギーを産生するパワーが強いんです👀それでも朝食はちょっと...という方は朝にコップ一杯の温かい飲み物を飲むのも効果的！こんな何気ない健康相談等も訪問看護で解決しませんか？リハビリ目的で利用された方も「看護師に相談したいな...」と定期的な訪問が開始になった方もいらっしゃると思います。いつでもご相談お待ちしております！



小野 裕太

OT（作業療法士）



作業療法士ってどんな職業？
知っているようで知らないその疑問にお答えします♡作業療法士は、生活の中で行っている全ての作業（活動）を支援します。作業とは食事・整容・更衣・排泄・入浴といったものから、家事や仕事、趣味、対人交流や地域活動など社会と繋がる事までも含まれます！利用者様のできるようになりたいこと、できる必要があることなどをお聞きしその人らしく生活が出来るようリハビリを行います！
心身機能の回復や低下予防には電気刺激療法『1.アイビス』を使用したり、『2. 自助具箸』や『3.ソックスエイド』といった補助具を使用して作業環境を整え、今ある能力でなるべく一人で作業できるように提案をさせて頂いたり・・・。
一例として上げさせて頂きましたが、お一人お一人のお体や生活状況に寄り添ってご支援をさせて頂きます(^^♪



高橋 明日香

ST（言語聴覚士）



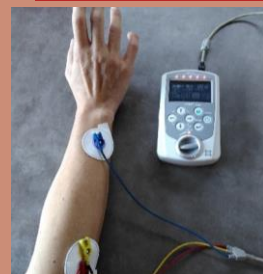
「おはよう」などの挨拶を行うことは、周囲の方と良好な関係を保つことに繋がります
😊それが出来なかったらお辛いですね？
そこで今回は『失語症(しつごしょう)』をピックアップ！失語症の具体的な症状は「言葉が出てこない」「文字を読んで理解しづらい」など様々。言葉の通じない外国で、周りが何を話しているか分からず、困ったと伝えることもできない。不安ですね。では失語症の方にはどう対応したら良いでしょう？
💡話しかけるとき
・ゆっくり、はっきり、短く、わかりやすく
・写真や文字、絵を示す
・表情、身振りなどを使う
💡話を聞くととき
・ゆっくりじっくり待つ
・はい、いいえで答えられる質問をする
「もっと自分の思いを伝えたい」そんな気持ちや思いをつなげられるよう、言語聴覚士がお力になります🌸🌸



阿部 弘美

冷え症のタイプ別分類（5種類）

下半身型	四肢末端型	内臓型	全身型	局所型
特徴 腰部の筋肉がこり固まっている 腰椎で下肢の神経を圧迫 女性の場合、上半身にのぼせがやすい	特徴 ・交感神経が優位で、副交感神経が弱い ・高ストレスにさらされている場合が多い ・ダイエット中に感じるケースも	特徴 ・副交感神経が優位で、交感神経が弱い ・運動不足の場合が多い ・太め、食欲旺盛の場合が多い ・腹部手術経験者が多い	特徴 ・全身の代謝や熱エネルギーが実際に低下 ・全身の代謝系の疾患があると冷えを感じるケースがある	特徴 ・身体のある一部のみ冷える ・局所で神経障害や循環障害が起きている ・特殊疾患が関係する場合や、過去に怪我をした場所が痛むケースも



1. アイビス



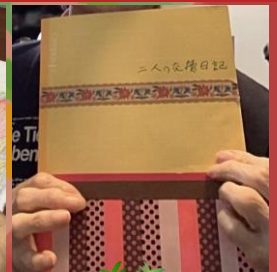
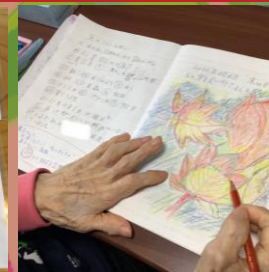
2. 自助具箸



3. ソックスエイド



まわりの方の工夫がとっても大切



空き状況などお気軽にお電話下さい！
札幌市西区西野3条10丁目9-23

☎011-215-7960

(担当：井田・松原)



👉 STについて
Instagramで
よくわかるかも・



冷え性も
いろいろ