



ヴァルハラリハセンター

ヴァルハラグループで初めての柔道整復師の国家資格を持つ職員が入職しました。
「柔道整復師と整体師の違いって何？」 「どんなことができるの？」といった
柔道整復師についての様々な質問にお答えします！



☑ 柔道整復師ってなに？

「柔道整復」は日本独自の治療法であり、そのルーツは武道医学にあります。

柔道整復師は、骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷などの外傷に対して、
手技による整復・固定・リハビリを行う専門職です。

これらの処置を医師以外で法律的に認められている、数少ない医療系国家資格です。

☑ どんなことをするの？

- ・「最近、つまずきやすくなった」
- ・「膝が痛くて立ち上がりにくい」
- ・「肩や腰が重だるくて動く気にならない」



といった、外傷だけではなく日常に潜む“ちょっとした不調”にもケアを行います。
関節や筋肉の調整、無理のない運動提案を通して、「痛いから動かない」ではなく、
「痛みはあっても、こうすれば動ける！」という身体づくりをサポートしています。

☑ リハセンターの強み

当事業所では、理学療法士・作業療法士・柔道整復師・言語聴覚士・看護師と
連携し、多角的な視点から安心・安全なリハビリを提供しています。

利用者様が「もう一步、前に進んでみよう」と思えるような
関わりを大切にしています。

職員紹介

はじめまして！
4月に入職しました



ABOUT ME

自己紹介

名前 伊藤 賢生 (いとう けんせい)
誕生日 7月10日
出身地 札幌市
座右の銘 基本を大切に。情熱を育てる。
趣味 筋トレは週に2回行きます！
週末はサウナでリフレッシュします。
特技 柔道（2段） 書道
ご挨拶 利用者様一人ひとりの“その人らしい生活”を
支える一員として、温もりと安心のあるケアを
お届けできるよう全力で取り組んでまいります。

Follow me!



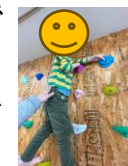
Instagram



多機能型事業所てとて

児童発達支援・放課後等 デイサービス

みんなでホットケーキ作りや、
VRリハビリテーション、空間認
知、クライミングで
発達の土台作り、縄
跳び等多くの療育を
行っています。



保育所等訪問支援

5月は運動会シーズン！
集団が苦手な児童の支援、集中、
バランス能力、目と脳の協調、学
習支援など様々な支援を行いまし
た。



児童発達支援・放課後等デイサ
ビスの需要が多く、この度、2店
舗目のオープンに向けてテナント
の整備をスタッフで行っています。
広い空間や個室もあり、多種多様
なサービスが提供できそうです。
8月オープン予定。



小学校での両眼視測定

4月以降は、小学校と連携して、両眼視測定を行っています。今月は2校目
となります。

学校での視力測定判定に基づき、両眼の協力動作ができているか、片目で優
位に見ていないか、立体視ができているかの測定です。

※両眼視：両眼を使い、2つの目を見た情報を脳内で統合し、**立体感や奥行
きを感じ、物を1つとして認識する高度な視覚機能**

色々な測定があり、皆さん楽しみながら行っていただきました。
結果は、学校・保護者へ通知、必要があれば眼科の受診を促しています。



～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）

今回は**怒りの感情コントロール（アンガーマネジメント）**についてです。

イライラしたり、怒ってしまうことはありませんか？？特に“その場で相手にイライラをぶつけてしまう”、“物に当たってしまう”、“嫌味や嫌な態度をとってしまう”ことで、後々後悔したり自分を責めて気分が落ち込んでしまうことはありませんか？

「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？アンガーマネジメントとは、怒りやイライラなどの感情を上手にコントロールするスキルのことです。

「怒り」は大切な人間の感情の一つですが、爆発してしまうと家族・仕事の人間関係や私生活、仕事への影響がでてしまいます。怒りを感じた時に冷静に対処するための方法を学ぶことで、感情の爆発を防ぎ、建設的な解決策を見つけることを目指します。

アンガーマネジメントを身につけることで、ストレスを軽減することができたり、良好な人間関係を築くことができるようになります。詳しく勉強するととても参考になることが多い「怒りのコントロール」。下の図は怒りを感じた時に簡単にできる対処方法の例です。怒りを感じた時に意識してチャレンジし、自分の怒りの感情とうまく付き合ってみませんか？

川村茜・大屋正恵

アンガーマネジメントの方法

① 6秒ルール

落ち着くために
頭の中でいったん
6秒カウントする

1、2、
3、4...

② 怒りのスコア化と記録

小さければ「1」
大きければ「10」と
いったかたちで
怒りをスコアにしてみる

さっきの怒りは
「2」程度かな？

③ その場から離れる

怒りの原因から
さっさと退散！

④ 固定観念を捨てる

他人の価値観と
自分の価値観の
相違を理解する

あの人は
そういうタイプ
の人だ！

PT（理学療法士）

今回は**有酸素運動**についてです。

もうすぐ暑い時期がきますね！昨年も非常に暑い日が続きましたが、今年も猛暑と予想されているそうです😓お買い物や散歩など外出機会が増えるかと思いますが、事前に準備をしていないと熱中症になるリスクが高いです！夏を迎える前に、暑さに強い身体を手に入れてみませんか？

夏前にリハビリとして行うには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が有効と言われています。汗をかくことで自律神経が活性化し、暑さに強い身体（暑熱順化）を手に入れることができます。ポイントは、①やや暑い環境で少しきつと感じる程度に運動する、②汗を適度にかくまで運動する、③毎日30分ほど続ける、④慣れてきたら歩行距離・速度アップを目標にステップアップする、ということです。お昼前や夕方などの気温が比較的低い時間帯に、帽子をかぶって直射日光を避けることをおすすめします！また、こまめな水分補給も行い脱水症状にも注意しましょう。屋外は舗装されていて道路が凸凹していたり、緩やかな傾斜があったりします。リハビリでも屋外歩行訓練を実施しますので、ぜひ一緒にトライしてみませんか？😊

近藤星良・遠山有希子

暑熱順化に有効な対策

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング
30分
ジョギング
15分
週5回

サイクリング

30分
週3回

筋トレやストレッチ

30分
週5回
～毎日

入浴

2日に
1回

※体調や環境に
合わせて無理
のない範囲で
行うこと

暑熱順化トレーニング



PT（理学療法士）

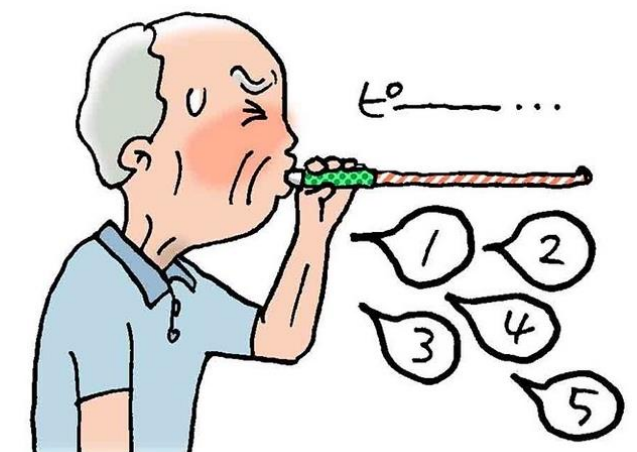
今回は**口腔リハビリ**についてです。

昔からおもちゃとして子供に使用されることの多い「吹き戻し」ですが、実は使い次第で呼吸機能の維持や発声機能の維持、嚥下機能の維持など様々な効果があるとされています。吹き戻しを吹くときに圧がかかり肺活量の向上や、呼吸の持続時間の延長、声量の向上、発声の持続時間の延長に繋がります。お口をすぼめることで口輪筋の筋力トレーニングとしても活用できます。

吹き戻しにはティッシュペーパーを揺らす程度の少ない力で吹くものから、バースデーケーキの口ウソクを一気に消すほどの力で吹くものまでレベルがあります。どの程度の負荷をかけるのが良いのかな～などお悩みがあれば言語聴覚士にご相談ください。

詳細はインスタグラムも是非ご覧ください！！

近藤星良・遠山有希子



札幌市ほぼ全域、石狩市・小樽市・北広島市など幅広くご相談をお受けいたします。☎011-215-7960
空き状況は変動しますので、まずはお気軽にお電話下さい！
(担当：井田・松原)

Instagram



VALHALLA.HOUKAN

いろいろ情報をお届け
お見逃しなく👁️