



しんぜんクリニック 通所リハビリテーション通信



感染症対策について

空気が乾燥し、寒さのために体温が下がり、体の働きが低下することで抵抗力が落ち、冬は感染症にかかりやすくなる季節です。新型コロナウイルスのみならず、インフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が増加する傾向にあります。免疫力を高めて感染症を予防するには十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい生活リズム、ストレスをため込まないことなどが重要です。感染経路には、接触感染、飛沫感染、空気感染、および血液媒介感染等がありますが、一般的に感染予防には手指衛生が有効です。正しい知識と予防対策で感染症にかからない、うつさないようにしましょう。当院では利用者さんの介入前後での手洗い・アルコール消毒、物品使用後の消毒を入念に行っております。スタッフの日頃の体調管理はもちろんのこと、サージカルマスクの着用、手指衛生は元より、加湿も考慮して空気清浄機を用いて感染対策を徹底しておりますので、安心してご利用下さい。

しんぜんクリニック 通所リハビリテーション
施設長 有馬 瑞浩



2022年

スタッフから新年の抱負

今年度から仲間入りしました☆



小高 真理
(リハ助手)

明るく元気に
笑顔を絶やさず
頑張ります！
温かい目で
見守ってください
😊



渡邊 和美
(介護士)

一日一笑い。
皆様と一緒に
目標目指して
頑張っ
ていきます👊



瀬戸 初恵
(作業療法士)

何事も
バランスよく。
無理をしない。
😊



牛場 愛子
(理学療法士)

前向きに過ごす！
ポジティブ
シンキング😊🎵



野田 未佳子
(相談員)

人との出会いを
大切に！
繋げていきます
🌍



其田 理恵
(リハ助手)

毎日いっぱい笑って
ハッピーマインド☆
心に栄養を😊



佐々木 周也
(介護士)

健康！！
休まない！！
😊







自主トレーニングって何？

当施設では、個別リハビリ、マシントレーニングに加え、自主トレーニングを行っていただいています。一人一人の身体状態を把握しているセラピストから、ご自身に適した自主トレーニングをご自宅でもできるよう、個別に指導しています。

<Aさん（女性）の例>

病名：右大腿骨頸部骨折の術後

介護度： 要支援2

週2回のご利用

半年で卒業したい！

目標：30分以上連続での屋外歩行が可能になり、ウォーキングが再開できる。
バスに乗れるようになりたい。

週2回のご利用時

個別リハビリ マシントレーニング 自主トレーニング

週2回利用することになって生活に新しい良い刺激ができた。
しかし、それ以外の日、家で何をやっていいのかわからない。

自宅での自主トレの提案



毎日

足上げ・サイドステップ・スクワット・お尻上げ・立位での足開き

専門家から適切に指導
してもらえるので安心

生活にメリハリがつき、
元気に過ごせる

ステップアップして
いることを実感でき、
やりがいに繋がる

自己流ではなく、その時の自分の身体に最適な運動を教えてもらえて
とても安心して続けることができました。筋力や体力もついて嬉しい！



ご利用開始6か月で目標であるウォーキングやバスの乗降ができるようになりました。現在は卒業され、介護保険サービスを使わず、自主トレを継続しながらご自身のペースで過ごされています。

ご利用日とご自宅でのどのように過ごすかの両方が
とても大切なことがわかりますね。筋力アップや
体力維持を目指して、一緒に頑張りましょう！

