

Take Free

SMILE+SPITO

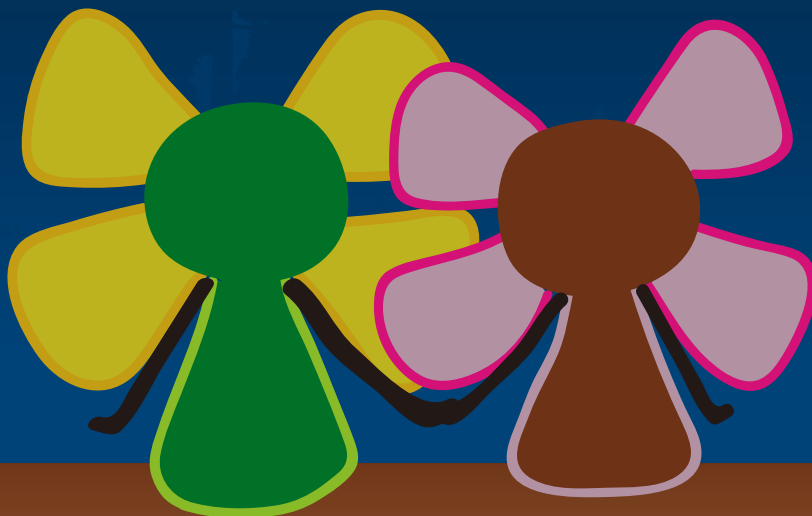
スマイル&スピットマガジン magazine



2017年9月号

健康の天敵！
むくみのかんたん解消法
ご利用者インタビュー
言葉磨き、自分磨き。

「一時帰宅プロジェクト」始動
お家で出来る 経口補水液の作り方
アロマ体験会 はじめました



菊地がインタビューしました

最近、目標を達成されたあの方に突撃！

ご利用者インタビュー

「あの絶景は忘れない」

年に3~4回は旅行に行くほど、旅行好きなA様。体力低下でずっと延期していた一泊旅行に、一年ぶりに行かれました。

菊地 今回の電車と船を乗り継いで、天草のホテルに泊まれたとの事でしたが、旅行はいかがでしたか？

A様 ホテルから見たオーシャンビューがとても綺麗で、今でも心に残っています。あの景色を見る事ができて本当によかったです。料理も最高でした。久々の家族との旅行でしたが、特に不安な事もなく無事に旅行を終えることができました！

菊地 旅行に向けて、どんな事に取り組まれましたか？

A様 電車に乗り遅れないように小走りの練習をしたり、リュックをからって屋外を歩く練習をしました。これが役に立ちました！行きは電車とバスを乗り継いで行きましたが、無事にホテルに着くことができました。

菊地 今回の旅行を通して新しい目標が出来たそうですね！

A様 はい！次は広島の休暇村に行って、庭園や満開の花を見てみたいです。1人旅にも挑戦したいです！



「むくみは健康の天敵」今回は解消法を大公開します

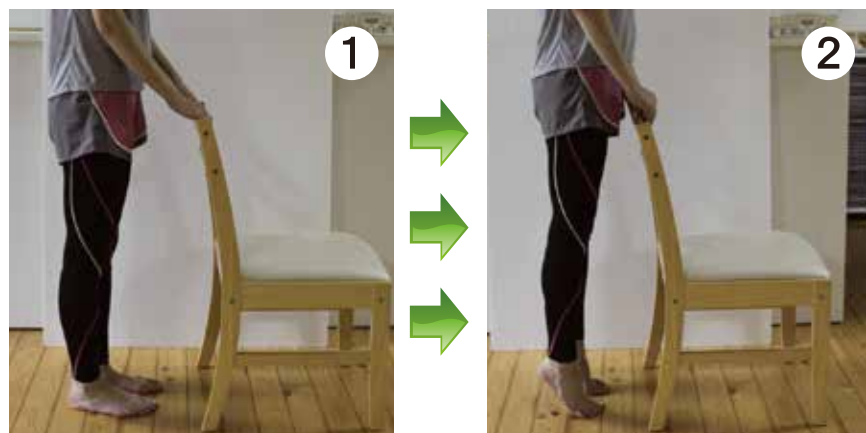


「カーフレイズ」(ふくらはぎトレーニング)

今年もクーラーが欠かせない猛暑の日が続いています。夜になっても蒸し暑いからといってクーラーをつけっぱなしで寝てしまい、朝には身体が冷え切っているなんて事はありませんか？

身体が冷えると血液の循環が滞って、尿や汗などの老廃物が排出されにくくなります。特に心臓から一番遠くて重力の影響を受けやすい足はむくみやすく、そのむくみを放置してしまうと老廃物の塊ができてしまい、あちこちの皮膚がボコボコなんてことに…。そうなる前に

カーフレイズ(ふくらはぎトレーニング)



- ①アゴを引いて下腹部に力を入れ、お尻を引っ込めた姿勢になります。
- ②息を吐きながらつま先立ちをして、息を吸いながら元の位置にかかとを下ろすを繰り返す。かかとは床に完全に下ろさないように！(10回×3セット)

POINT

ふくらはぎを鍛える事で心臓に血液を押し出す力をUPさせます。また、むくみも解消されて代謝も上がるので「美脚」にも効果的！！



言葉磨き、自分磨き。
スマイレでは三カ月に一度、敬語テストを実施しています。第一印象は二度目はありません。一人一人がスマイレの顔としてお客様をお迎えできるように、そして、ご利用者に安心して気持ちよく過ごしていただけるよう心がけています。テストをする事で自分自身の弱点を知り、スタッフ全員のスキルアップを目指します。いつも繰り返し使っていると、プライベートでもとっさの時にスマートに敬語が出てきて印象UP！まさに自分磨きです！
私たちは正しい敬語を使い、言葉の面からも熊本で一番の接客でおもてなしをすることを目指して取り組んでいます。



あなたは何問解けますか？ (答えは右に)

基本形	尊敬語	謙譲語	丁寧語
見る			
会う			
聞く			
帰る			

敬語テスト(答)

基本形	尊敬語	謙譲語	丁寧語
見る	ご覧になる	拝見する	見ます
会う	お会いになる、会われる	お目にかかる	会います
聞く	お聞きになる	拝聴する、伺う	聞きます
帰る	お帰りになる、帰られる	おいとます	帰ります

new

4月よりスマイレの一員となった
理学療法士の是澤 祐介です。

昨年まで7年間病院勤務として働いていました。もともと介護保険分野には興味があり今回、スマイレの明るさや活気に心を打たれ入社する事となりました。これから皆様の体や心の悩みを一緒に考え、寄り添えるような関係を作って参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



4月からスマイレに入職しました
作業療法士の園田 大輔です。

作業療法士として働き13年目になります。回復期、維持期、外来でのリハビリを経験し、今回スマイレで働く事になりました。これまでの様々な分野で働いてきた経験を生かし、ご利用者の生活に密着したリハビリを提供出来るように取り組んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。



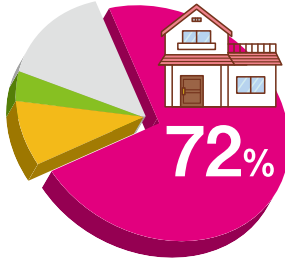
「一時帰宅プロジェクト」始動!!

厚生労働省が「高齢社会に関する意識調査」を実施。高齢者に生活したい場所に、70%以上の方が自宅を選びました。

【調査結果】

自宅 72%

高齢者住宅 9%
グループホーム 4%
その他 15%



「住み慣れた場所や地域で暮らしたい」という気持ちを強く持たれている方が多い結果となりました。そこで、スピットで始動したのが「一時帰宅プロジェクト」。その一例をご紹介します。

車椅子で生活されているご利用者

スロープは必要? 車椅子で通れるかな? 段差はどうしよう?

作戦1 「出入口の確保」

問題点

玄関に段差があり、車椅子で家に入ることが困難。

- ①スロープを設置し、車椅子で家の中へ入る。
- ②他に楽な方法で出入りできる場所がないか、そのために必要な福祉用具を検討。



作戦2 「車椅子のチェンジ」

問題点

施設で使用中の車椅子では自宅内の移動が困難。また、変更した車椅子では安楽な姿勢保持が困難。

- ①ケアマネージャー、福祉用具相談専門員と相談し、足の高さを変えられる車椅子をレンタル。また施設スタッフからの支援で施設内で事前練習を実施。
- ②車椅子にクッションを付け、負担が掛からないようにポジショニング実施。



3時間という限られた時間でしたが、一時的に在宅へ戻りたいという目標を実現されました。さらなる次の目標に向かって現在もプロジェクト継続中です。「長年ご自宅に帰られていない方」「飼っていたペットにもう一度会いたい」等ご自宅に戻りたい気持ちは様々あると思います。これからもスピットは、住み慣れたご自宅へと一時的にでも帰ることができるように支援していきます。



SPiTO ナースの豆知識!

まだまだ油断大敵!



厚生労働省も提唱。経口補水液で「かくれ脱水」予防!!

暑さは知らず知らずのうちに私たちの体力を奪い、抵抗力を低下させます。自覚症状がなくても日頃運動をしない、ストレスが多い、生活習慣が乱れているなどの要因で身体の体温調整機能が低下して普通の生活であっても「かくれ脱水」になっている可能性があります。

秋からの脱水「かくれ脱水」のサインを見つけよう!!

- 排尿の回数が減っており、一回あたりの量も少ない。尿の色が黄色くなった。
- 最近、便秘ぎみになった。
- 食欲が無く、すぐにお腹が一杯になる。
- 疲れやすい。休んでもなかなか疲労感が解消されない。
- 睡眠における熟睡感がなく、昼間も睡魔に襲われることが多い。
- 肌(手や顔)がカサカサ。しわが増えたように感じる。
- 皮膚を指で押しても弾力がなく、ハリが見られない。
- 口の中がネバネバしている。痰が絡んだような感覚が一日中続いている。
- 最近、便秘ぎみになった。



【簡単! お家で「経口補水液」の作り方】



- 砂糖(上白糖) 20~40g ■ 塩 3g ■ 水 1リットル
- レモンなど適宜

上記の材料を混ぜ合わせるだけで「経口補水液」の出来上がり!!

常時簡単に補給し、脱水症状の対策が出来る経口補水液はとても心強いアイテムです。経口補水液は他の飲料水と比べると塩分が多く糖分が少ない為にあまり美味しくありません。もしも経口補水液を飲んだ時に、美味しく感じてぐびぐび飲んでしまうのは「かくれ脱水」のサインかも!?

随時受付中 アロマ体験会 はじめました



スピットでは、皆様にアロマの効果を実際に肌で感じていただくために、アロマ体験会を実施しています。アロマ体験をした80%以上の方々に「体が柔らかくなった」など、アロマの効果を実感していただいています。

体験会でよくある質問

Q なぜ、訪問リハビリと訪問看護でアロマを?



A

アロマとは、香り(精油)を使って、ストレス・痛み・痺れを和らげ、健康維持を行う芳香療法です。また、自然治癒力を高める代替医療の一つであり、精油を使用してマッサージすることで皮膚から吸収して効果を発揮します。

リハビリ・看護ケアにアロマをプラスすることで...!?

1 医学的知識を有する専門職(リハビリ・看護)がアロマを使用することで症状改善・緩和の効果を2~3倍にまで増大!!

= アロマの力を最大限に引き出す症状別テクニックが可能

2 その結果、限られたサービス時間の中で、ADL訓練や看護ケアの効果を最大限に発揮することが可能!!

= 時間の効率化が図れて運動や訓練に時間を有効活用できる

アロマリハ / アロマ看護の対象になる方

- 手足に浮腫のある方
- 脳卒中等で痺れのある方
- リウマチで痛みが強い方
- ターミナルケアにおける疼痛緩和



new

4月からスピットで働くことになりました
作業療法士の 畑中 梨佐 と申します!

趣味はドライブと温泉旅行です(^^)是非、オススメの場所を教えてくださいら光栄です♪また、お話が大好きなので、色々なお話が聴けることを楽しみにしております。“ご利用者の為に”をモットーに一生懸命頑張っていきますので、よろしくお願いします!



今年4月から新たにスピットに加わりました
理学療法士の 前田 裕介 と申します。

出身はお隣の鹿児島県です。趣味はドライブや旅行など、各地方に遠出する事が大好きです。ご利用者の願い、想いを叶え、「明日に紡ぐ」生活を支援していきます。今後とも宜しくお願ひ致します。

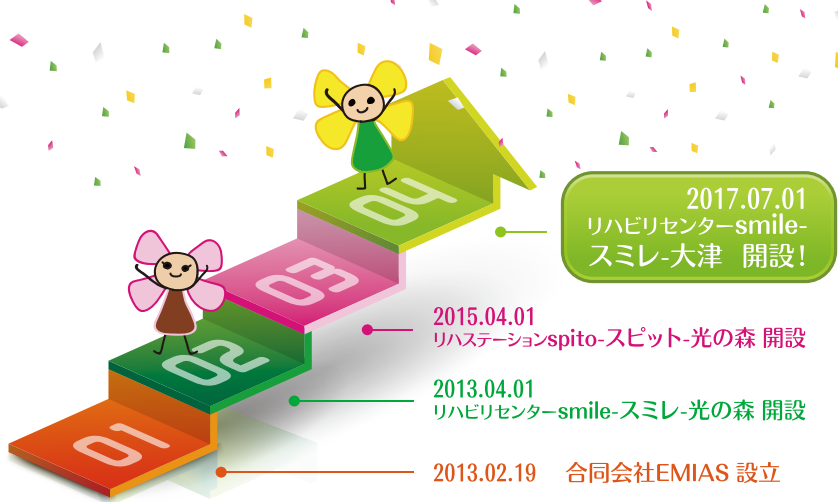


ついに! スミレ2号店が大津町にオープン(^_^)

2017年7月1日 OPEN!!



2013年の会社設立から約4年半。スマイレ2号店となる大津店舗が開設となりました。これも皆様方の日頃のご愛顧のおかげだと、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもスマイレ・スピットともに宜しくお願い致します。



「スマイレ大津」を徹底解剖!



「フィットネスジムばりの本格スタジオ」 Studio
開放感抜群! 壁一面の大きな鏡が魅力の本格フィットネススタジオ。



「くつろぎのカフェフロア」 Cafe Floor
家具や小物はスタッフ自ら選びました。心地よい寛ぎと癒しの空間。

「爽快なマシントレーニング」 Training
自然光が差し込む明るい窓辺で、気分爽快なトレーニングタイムを。

Q どんな施設ですか?

A 約4年間、スマイレ光の森で培ってきたノウハウをそのまま大津店舗に移植。これまでのスマイレとほぼ同様のサービス形態となります。なかでも特にカフェスペースやスタジオ空間にはこだわりました。よりクオリティを向上させた「スマイレ大津」にぜひご注目ください。

Q どんなサービスが受けられますか?

A 半日・リハビリ特化のデイサービスです。リハビリ専門職を多く配置し、個別機能訓練の実施とフィットネスインストラクターによる集団でのスタジオエクササイズが魅力です。徹底的にあなたの「やりたいこと」にコミットしてご支援させていただきます。

Q 送迎エリアは?

A 地域密着型の通所介護となりますので、基本的には大津町在住の方が対象です。大津町のすべての地域をカバーさせていただきます。



リハビリだけのデイサービス ☎ (096) 338-1060



熊本市北区龍田町弓削 867-1 FAX.096-338-1061

✉ reha_smile@emias.jp

リハビリ スマイル

検索

訪問看護・訪問リハビリ ☎ (096) 273-6404



熊本市北区武蔵ヶ丘 7 丁目 4-10 FAX.096-273-6405

✉ reha_spito@emias.jp

訪問看護 スピット

検索