



『2024年度、私達は利用者様に信頼され、  
また多職種連携のチームの中で  
専門職にも頼られる事業所を目指します!』

みなさまこんにちは！いつもはんのうだよりをお読みいただき、ありがとうございます。  
あたたかい春の到来。天気の良い日は、縁側でひなたぼっこをしたり、散歩に出かけて  
みませんか？お天道様のあたたかい陽射しはきっと元気なパワーを与えてくれると思います。

どんな  
効果がある？

## ラジオ体操の効果

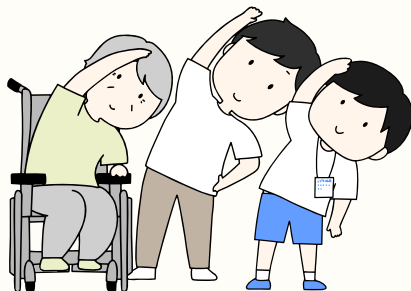
訪問でも  
やってます！

ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた運動法です。ラジオ体操第1を通して行なった場合の運動としての強度は、なんと速歩に相当するほどのもの。座っているときの3~4倍のエネルギーを消費します。朝起きてから行えば、心身がスッキリ目覚めることで自律神経も整い、代謝もアップ。ダイエットにもうれしい効果をもたらしてくれます。

ラジオ体操の効果を得るには、漫然と流れるように行うのではなく、リズムに

のって大きくのびやかに動くことが重要。それにより、筋肉や関節のストレッチ効果が期待できます。

音楽に合わせた正確な動きを心がけることで認知症予防も期待できます。また、ラジオ体操にかかわらず、運動は習慣化することが大切。その点でも、毎朝決まった時間に行うラジオ体操は、起床時間なども整うことから、健康な体を手に入れることができます。さあ皆さん、ラジオ体操で健康生活を始めましょう！



『住み慣れた我が家で、いつまでもその人らしい暮らしができるお手伝い』  
ケアセンターはんのうでは、一緒に働くケアマネジャー・ヘルパー・看護師を募集しています！

## 訪問サービス虎の巻

今回は、訪問サービスの利用で、デイサービスに通えるようになった認知症のAさんのケースをご紹介します。

### 家族の悩み

おじちゃんが、デイサービスは行きたくないと言って、家にこもりきり。このままだと足腰が弱って歩けなくなりそうで心配…

### ケアマネの提案

まずは訪問リハビリで体操やウォーキングをやってみましょうか。少しづつリハビリに慣れていってもらうという方法です！

### 訪問開始

訪問リハビリを数ヶ月続けるうちに、体操とウォーキングが習慣化し、リハビリへの抵抗感が和らぎました。

### 結果

認知症による症状に寄り添いながら根気よく続けた結果、機能訓練メインのデイサービスを紹介し、週2回定期的に通えるようになりました！

## 医療・介護評価のアンケート結果のお知らせ

昨年10月にご利用中の皆様にご協力いただいたアンケートの結果をお知らせします。皆様のご意見、ご要望をこれからのサービスにいかせるよう努力してまいります。

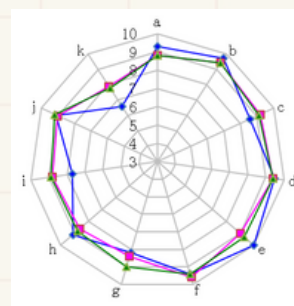
### 評点レーダーチャート

● 評点    ■ 前回    ▲ 全国平均

## 訪問介護より

【良いところ】家財や電化製品などを大切に扱っている。全国平均より1ポイント高く、作業の丁寧さを評価いただきました。

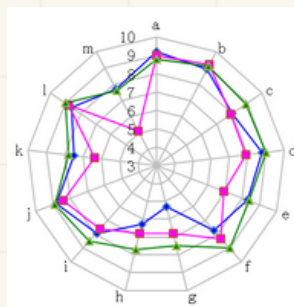
【今後頑張るところ】利用者様からのご意見・相談に真摯に耳を傾け速やかに対応したいと思います。



## 訪問看護より

【良いところ】言葉遣いや態度に気配りがあること、看護内容に満足頂いています。

【今後頑張るところ】御利用者様、御家族様への連絡をこれからもきちんと行い、関連連携機関の方々と連携をとりながら、対応をさせていただきます。



## 居宅より

【良いところ】プライバシーが守られ、連絡漏れがないことなど前回より良い評価をいただきました。

【今後頑張るところ】気軽に相談ができる雰囲気作りや、信頼される事業所であるよう努めていきたいと思ひます。

