



正面玄関横のモニュメント

多摩の丘から

2015年9月第13号

COMFORT ROYALLIFE TAMA

コンフォート ロイヤルライフ 多摩

発行／セコムフォート多摩株式会社

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461

TEL 042-797-6611 FAX 042-797-6622

URL <http://www.royal-tama.co.jp>

“終活”も大切ですが“筋活”も大切?!

以前、NHKの番組でも紹介されましたが、例えば女性の場合、筋肉量が22%を下回ると、寝たきりになる危険性がかなり高まると言われています。寝たきりにならないためには、高齢者でも筋肉を鍛えることは大切なことですし、転倒予防にもなります。そこで、コンフォートロイヤルライフ多摩では健康年齢（日常生活に制限なく健やかに過ごせる年齢）をできるだけ長く伸ばすためにも色々な取り組みを行っていますのでご紹介していきます。

- ① 毎朝のラジオ体操：午前9時10分から、大画面を見ながら広いラウンジで大勢の方が参加されて、明るく元気な一日をスタートしています。



- ② 月1回「歩こう会」があり、近郊に出かけ1～2時間くらい職員とともに歩いています。足の運動だけでなく、森林浴を兼ねて気分もリフレッシュできます。



- ③ 4種類の体操教室があり、その方の運動機能のレベルに合わせた運動を理学療法士の指導の下で行っています。



- (1) 座・体 操：座って体操ができる方、立位が不安定な方向けに頭の体操や嚥下体操を含めた簡単な体操です。(30分)
- (2) 健 康 体 操：居室で生活ができているが、体力に自信のない方向け(1時間)
- (3) い き い き 体 操：居室で生活できおり比較的体力に自信のある方向け(1時間)
- (4) 転 倒 予 防 体 操：外出ができるような健常者向けの体操で転ばない身体を作ります。(1時間)

4 2人の理学療法士が、リハビリを必要とされるご入居者に対し、マンツーマンで個別にリハビリ指導を行っています。介護館の一角にはリハビリのコーナーがあり、歩行訓練用バー、自転車こぎ、マッサージ用マットなどの器具を備えています。お一人お一人必要と思われる運動を行い、現在の機能を低下させないため、あるいはレベルアップを目指して皆様頑張っていると思います。



5 生活リハビリという言葉はご存知でしょうか？
当施設には、ケアマネを中心とする生活相談員が4人おり、その方に合った快適な生活のあり方を一緒に考えております。
それぞれの運動レベルに合わせて、ご本人とよく話し合い、日常生活の中でリハビリをしていただいております。例えば、何でもお手伝いするのではなく、洗濯物を干す作業はスタッフがお手伝いし、座ってできる洗濯物をたたむ動作はご自身のペースでしていただくなど簡単な家事はできるだけしていただき、掃除など負担の多いことは援助させていただくような方法です。



6 トレーニングルームには運動機器も置いてありますのでご入居者は自由にお好きな時間に使うこともできます。
中庭の景色を眺めながら汗をながしていっていただけます。



7 いろいろなイベント・サークルでも楽しく体力づくりができるような工夫もしています。
テレビゲームを使ってボーリング、卓球なども楽しめます。



フラダンス



スポーツ吹き矢



太極拳

大腿骨骨折で手術を受け、退院後ほとんどご自分の事がおできにならなかった方が、時間をかけてリハビリをした結果、お部屋で自立して過ごせるようになると、本当に嬉しく、感動してしまいます。



以上、簡単にご説明しましたが、理学療法士本人から、日頃どんな仕事をして、どんなことに気をつけて、ご入居者のリハビリのお手伝いをしているのか説明してもらいます。

まずは理学療法士大石里衣子です。

「その方のそれまでの生き方や現在の状況、これからどうしていきたいのか？様々なニーズに合わせたリハビリテーションを考えながら専門職として携わっています。住み慣れた環境で1日でも長く、楽しく生活できるよう、体操や個別リハビリを通して皆さんのお手伝いをしていきます。」



続いて、理学療法士小沢裕樹です。
「私は、健康体操といきいき体操を担当しています。参加される方のレベルに合わせて効率的に運動ができるようにプログラムを作成しています。」

当施設のご入居者は、二人の理学療法士の指導の下で、できるだけ長く健康的に過ごせるようにと、日々「筋活」に励んでいます。

寝たきりにならない、できるだけ自分のことは自分でやりたいと多くの方が望んでいらっしゃいますが、なかなか一人では運動を続けることができません。

コンフォートロイヤルライフ多摩では、お仲間と楽しく、指導者に励まされながら、こつこつと無理なく毎日続けて行くことができます。



お一人ずつ行う30分のリハビリでは、できるだけ話しかけ、身体だけでなく気持ちも自然とほぐれるようにと心がけています。ご入居者に「リハビリの時間が楽しみ」と言っていたら、嬉しくなって益々やりがいを感じます。



「多摩の丘」四季のアルバム

2015年 3月～8月

2015年
8月

夏祭り

恒例の夏祭りをにぎやかに開催。皆様大いに楽しめました。



ビアパーティー



8月午後のコンサート



スポーツ吹き矢体験会



ロイヤル誕生パーティー

創業24周年をご入居者の皆様とともにお祝いしました。

2015年
7月

7月お茶席



洋服の出張販売



2015年
6月

バスツアー(櫛かんざし美術館)



2015年
5月

薫風の昼食会



5月午後のコンサート



花と新緑を求めて公園へお出かけしました。

小山田緑地公園



薬師池公園



2015年
4月

武相マラソン



バスツアー(江ノ島水族館)



墨の会



2015年
3月

夕べのコンサート



今年も桜を大いに満喫しました。

中庭の桜



お花見弁当昼食会



多摩宝野公園お花見



当施設へのご質問、本誌の感想など
お気軽に入居相談室までお寄せください。



0120-27-1461

コンフォートロイヤルライフ多摩

検索