



春号  
2021.4



### リハビリセンター王山

〒916-0025 鯖江市旭町1丁目3番22号  
TEL : 0778-51-7720 FAX 0778-51-7718  
URL : <http://www4.ttn.ne.jp/~ohzan/>  
Mail : [ohzan@wt.ttn.ne.jp](mailto:ohzan@wt.ttn.ne.jp)

## 《入所》

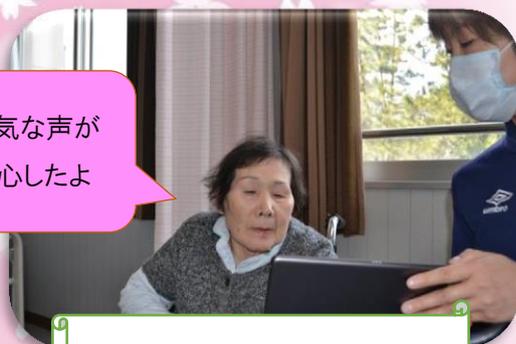
利用者様に  
『王山だより』の文字を  
折り鶴を並べて  
作って頂きました。



ご家族様へのメッセージ、LINE でのビデオ通話を  
提供させて頂いています。

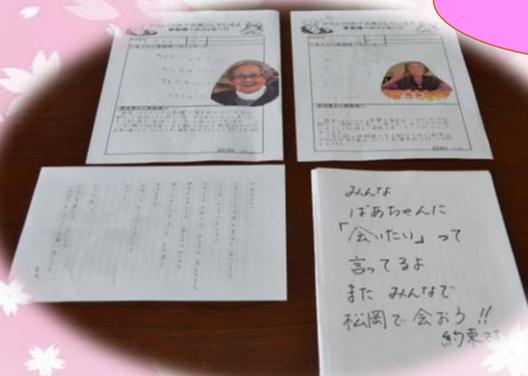
ご家族様から温かいお言葉を頂き  
本人様と職員一同、とても明るい気持ちになり  
嬉しく思っております。  
今後ご家族様との繋がりを大切にしていきますので  
よろしくお願いします。

家族の元気な声が  
聞けて安心したよ



LINE によるビデオ通話

家族からのメッセージ、  
嬉しいね♪



ご家族様からの返事を担当者で共有

## 《通所》



1 テーブルに座れるのは3人までとし  
3枚のアクリル板を置いて  
飛沫感染予防を行っています。

月ごとの行事に合わせ  
午後からのレクリエーション時、  
作品を作って頂いています。

1月



2月



3月



4月



## 《栄養》



栄養部からお知らせです

お食事アンケートを王山HPにアップいたしました！

今年度はコロナ感染症対策のため、面会制限や施設内での行事縮小など、  
日々の楽しみが削られてしまうことが多い一年でした。そんな中、実施したアンケート結果です！  
「お食事から楽しみを♪」と栄養士、調理師一体となり、  
今まで以上に季節を感じるお菓子や料理を企画し献立に取り入れました！



# 《リハビリ》

## 1.【まずは姿勢から!日常の姿勢を改善して腰痛を予防!!】

・座っている際は最も腰に負担がかかるといわれています。

下の図を参考に座っている時の姿勢を見直しましょう。



第一三共ヘルスケアより

・また、立っている場合も中腰や前かがみ等の姿勢は腰への負担が大きくなります。

不自然な姿勢をなるべくとらないようにしましょう。

・同じ姿勢を長時間とると、筋肉が疲れて固まることで痛みを発する場合があります。

30分に1回は腰を回したり、体を伸ばすなどしましょう

## 2.【休みすぎは×!適度な運動で腰回りの筋肉を強化!!】

腰回りの筋肉が弱ってくることで、体の重さを支える力が無くなり腰への負担が増えます。

腰痛体操といわれる体操をすることで、腰への負担を減らしましょう。

\*痛みが強い場合は、安静にして運動は控えるようにしましょう。

### [腹筋トレーニング](1セット10回)

- 1.軽く膝を曲げて仰向けになります。
- 2.ゆっくりと上体を起こし、そのままの姿勢で5秒間保ちます。
- 3.ゆっくりと上体を戻します。



### [背筋トレーニング](1セット10回)

- 1.軽く膝を曲げて仰向けになります。
- 2.床の隙間を埋めるように背中を押し付けます。
- 3.お尻をつぼめるようにして浮かせ、そのままの姿勢を5秒間保ちます。
4. ゆっくりと元の姿勢に戻します。



## お知らせ

### 《入所者様の新型コロナワクチン接種について》

当施設の入所者様向けのワクチン接種の準備を進めております。  
各市町から住民票があるご家庭に配送されたワクチンクーポン(=接種券付き予診票)を施設までお持ち頂き、ワクチン接種の同意を頂いた方から順次接種予定となっております。  
不明な点は当施設までご連絡頂けますようよろしくお願いいたします

### コロナウィルス感染症のワクチン接種までの流れ

① 住民票があるご家庭に接種券付き予診票が届く。



② ご家族様が王山に持って来ていただく。

(県外にご家族様がおられる方は郵送などの別の手段で対応させていただきます)



③ 1回目接種 4月15日、16日、22日、23日のいずれかで接種予定。

2回目接種(3週間後) 5月6日、7日、13日、14日のいずれかで接種予定。

※ 副反応に対しては協力病院の医師、看護師が必要な薬剤・医療器具を揃えて準備し当日その場で対応します。

何かあればご家族様にすぐにご連絡させていただきます。

※ また、もし長期の体調不良や入院されてしまった場合は、今回の王山での接種は行えなくなる場合がありますのでその際は都度ご連絡させていただきます。

リハビリセンター王山 ワクチン接種 担当 坂口まで

### 《通所利用者様の新型コロナワクチン接種について》

ご家族に配送された書類を確認のうえ、個人でかかりつけの医療機関に事前予約をされ、接種となります。

### 《2021年4月から介護報酬改定・利用料金が変わります》

3年に一度の介護報酬改定があり厚生労働省ですべての介護サービスの見直しが行われます。  
王山をご利用されておられる方のサービス内容は大きくは変わりませんが、物価状況やコロナウィルス感染症対策などの影響で、利用料金の見直しが行われています。  
詳しくは各サービスの担当者までお問い合わせください。