

春号  
2024.4

# 王山だより

## 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

## 《デイケア》

2, 3月のレクリエーションの時間、春にむけて、チューリップの花束と桜の木の作品作りを行いました。皆さん熱心に作業に取り組み、素敵な作品が出来ました。



みんなで作り上げた  
チューリップの花束

### ♡チューリップの花言葉♡

- 赤 : 「愛の告白」「真実の愛」
- ピンク: 「愛の芽生え」「誠実な愛」
- 黄色 : 「望みのない恋」「名声」
- 白 : 「失われた愛」
- 紫 : 「不滅の愛」



他にもたくさんの作品が展示されています！

## 3年に一度の介護報酬改定により

### ご利用者様の介護サービス費用が一部変更となります。

日頃より王山の介護事業所をご利用いただきまして誠にありがとうございます。  
新聞やテレビ報道等でも取り上げられておりますが、令和6年度は医療・介護・障がい分野のトリプル制度改正が行われる年となっております。今回のトリプル改定では、介護サービス事業所が抱えるさまざまな問題について制度の見直しが行われました。主な見直しは以下の分野です。

- 介護サービスの質の向上
- 感染症対策や災害対策
- 介護人材の確保
- 介護サービスの安定性や持続可能性

少子高齢化を迎えるにあたり、これからちょっと先の未来、今は当たり前だと思われる介護のカタチはどうなっていくのでしょうか？私たち王山（社員一同）は、これからも介護事業を通じて地域貢献し続けて参ります。

ご利用者様ご家族様には、引き続き ご理解の程 よろしくお願いたします。

Q1：具体的にどこの費用がどう変わるの？

ご利用料金は大きく分けて「サービス費」「食費」「居住費・その他費用」3つの料金の合計となっております。**具体的には、ご利用者様の 介護サービス費用 が一部変更となります。**



Q2：いつから介護サービス費用が変わるの？

A：王山の場合は 通所サービス、ショートステイサービス、入所サービス がございます。  
通所サービス …令和6年6月1日からのご利用分から料金が変わります。  
ショートステイ、入所サービス …令和6年4月1日からのご利用分から料金が変わります。

Q2：その他に何がかわるの？

A：入所サービスに（新興感染症等施設療養費）という加算が新設されました。新型コロナウイルス感染症の感染症区分は5類に移行しましたが、今もなお、さまざまな感染症の流行が心配されています。国は（厚生労働大臣）が定める感染症に対して介護施設が施設内療養（相談対応、診療、入院調整などを行う医療機関の確保、適切な感染症対策）を行った場合、1月に1回5日間を限度として240単位/日算定されるものです。5類に移行されて令和6年4月1日以降は施設で感染症にかかってしまった場合、施設内療養の費用は利用者様に負担をお願いする形になります。

Q3：入所中に 新型コロナウイルス感染症にかかってしまった場合の治療費は？

A：現状は、入所期間中でも特例的に医療保険が適用されます。ラゲブリオなどのコロナウイルス治療薬は、介護サービス費用とは別に利用者様の自己負担で医療費用を負担して頂きます。

## 職員募集しています！！

王山では一緒に働いてくださる正社員、パートさんを募集しています！

経験がある方や資格がある方、大歓迎♪初めての方でも丁寧にお教えいたします！

↓↓現在募集中の職種です↓↓

- ・リハビリ職員(理学療法士・作業療法士)
- ・介護職員(テイケア:AM 半日、入所フロア:日勤・早出・遅出・夜勤あり)
- ・朝・夕の食事介助職員
- ・看護師(日勤)
- ・栄養士(日勤)

詳しくは電話にてお問い合わせください。

**TEL:0778-51-7720**

人事担当 坂口



## Instagram(インスタグラム)開設しています！

ホームページではなかなかお伝えできない王山の取り組みや利用者様のご様子等アップしております。

見ていただけた方は、「いいね！」やフォローをして頂けると私たちも励みになりますので、よろしく願いいたします。

QRコードが読み込めない場合は『rehabili\_ohzan』で検索してください。



# 《リハビリ》

## 腰痛改善・予防ストレッチ

ストレッチの効果は ①柔軟性の改善と筋緊張の低下 ②血液循環の改善 ③筋痛の予防があります。1回20秒左右行いましょう。息を止めないようにゆっくり行いましょう。

\*骨折・捻挫・筋肉や腱の断裂・急性期の腰痛などの、骨・関節・筋肉・靭帯などが直接ダメージを受けているときは控えるようにしてください。

### 【腸腰筋】 足の付け根の前面

- ①片膝立ちになります。
  - ②両手を立てている方の足の上に置いて、体重をその足に移動させます。
- \*この時、背中是一直線に伸ばしておきます。



### 【大殿筋】 お尻

- ①仰向きで片方の膝を曲げ、両手でその膝を抱えるようにします。
  - ②膝を反対側の腋の下に近づけるように両手で引き寄せます。
- \*この時、反対側の足は一直線に伸ばしておきます。



### 【大腿四頭筋】 太ももの前面

- ①横向きになります。
  - ②上になっている方の膝を曲げて足の甲を掴みます。
  - ③その足の踵がお尻に触れるように膝をゆっくり曲げていきます。
- \*この時、頭から足の先まで身体が一直線になるようにしてください。



### 【ハムストリングス】 太ももの後面

- ①立っている状態から片足を台の上に乗せて、両手をその足の太ももの上に置きます。
  - ②身体をゆっくり前に倒していきます。
- \*この時、反対側の膝を伸ばした状態で行うと付け根から遠い方の筋肉が伸びやすくなり膝を軽く曲げた状態で行うと付け根から近い方の筋肉が伸びやすくなります。さらに、乗せている方の足のつま先を外側に向けることで内側の筋肉が伸びやすくなり内側に向けることで外側の筋肉が伸びやすくなります。



### 【ヒラメ筋】 ふくらはぎ

- ①片膝立ちになります。
  - ②立てている方の足の太ももとふくらはぎをくっつけるようにして腰を下ろします。
  - ③立てている方の足に体重を移動させながら両手を前につきます。
- \*この時、立てている方の足の踵が床から離れないようにし、つま先はその足に対して一直線に保ちます。

