

新型コロナウイルス感染対策強化!!

「感染対策委員会」を開催。各事業所における問題点を探り対策を共有。グループ全体として感染対策の強化に努めております。



ヴァルハラ訪問看護ステーション

☎ 011-215-7960

看護

24時間対応の看護ステーションです。明るくお喋り好きでオヤツも大好きな看護師チームです!



定例の研修会も今はZOOMで

リハビリ

PT・OT・ST【13名】性別年齢様々なスタッフが札幌市全域・一部市外まで訪問しています。



ご自宅でのリハビリの様子。



ヴァルハラリハセンター

西区西野3条10丁目9-23 ☎ 011-676-6863

お風呂インタビュー

新しく気分もよく、広いスペースで贅沢に入っています。脱衣スペースにも手すりがあり楽ですし安全に入れています。

要介護2（脊髄小脳変性症）様より



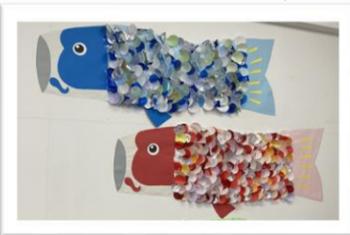
集団プログラム＜有酸素運動＞「いつでも夢を♪」の曲に合わせて楽しく体操！自由参加ですが参加率がとてもいいです



お知らせ

6月より通所介護へ移行、定員28名に拡大します。リハビリ・入浴とも空きありますので是非ご相談ください。ホームページにも空き情報掲

5月の飾りは「鯉のぼり」



コロナ対策

- ・各所消毒の徹底
- ・トイレも時間を決めて消毒
- ・乗車前の検温
- ・30分ごとに換気強化
- ・使い捨ての枕カバー使用
- ・・・などの対策を徹底

ヴァルハラ地域支援センター

西区福井5-18-41 ☎ 011-215-7964

現在当センターでは札幌市の自粛要請に従い、5月31日まで各教室を休止しております。ご不便をお掛けし申し訳ございません。

札幌市からの自粛要請解除後、お申込み多数でお待ちいただいていた「元気スポット」を水曜日、金曜日の他に『火曜日』にも実施することとなりました!

【各教室のご案内】 送迎無料!

ご参加いただける方: お元気な方~要支援1・2程度の方

○元気スポット○ 火曜日・水曜日・金曜日 14:00-15:30 1回700円

P Tによる運動指導、S Tによる口腔体操、栄養士による栄養指導、脳トレ等。

○シニアヨガ健康体操○ 木曜日 13:30-14:15 1回700円

○シニア気功体操○ 火曜日 11:00-12:00 1回700円

○骨コツ教室○ 不定期

○作さく教室○ 第3月曜日 11:00-12:00 1回600円



ストレッチ紹介

地域支援センター 理学療法士 重 舞 (シゲ マイ)

デスクワークや運転等で首の凝りや痛みを感じることがありませんか? 今回はその場で行える手軽で簡単な首に対するストレッチを紹介させていただきます

【顎まわしストレッチ】

- ①片方の手で顎を押さえる
- ②肩や体幹を動かさずに手で顎を回す
- ③左右10回転ずつ行う

★ポイント★

- ①軽く顎を引いた状態で行う
- ②ゆっくり首だけを動かす
- ③大きく動かさすぎない

関節が固定される為安全かつ瞬時に筋肉がほぐれます!



札幌ロボケアセンター

西区福井5-18-41 (右)
☎ 011-215-7965



当センターのCMが5月下旬ころよりテレビ北海道 (TVH) にて放映されます。15秒間ですが、装着型サイボーグHAL®を知っていただくことを目的としております。歩行や、立ち上がり、肘、膝、足関節など数種類のロボットがあり、自分の動きをアシストしてプログラムを行います。

ヴァルハラトレーニングセンター

当センターは、リハセンターの施設機能を夜間に開放し、マシンを活用した筋力トレーニングや、専門スタッフによる個別トレーニングを行っております。利用されている方は10代~50代と幅広く、目的はスポーツのパフォーマンス向上から定期的に運動をしたい、腰痛の改善など様々となっております。平日21:00~23:00

西区西野3条10丁目9-23
☎ 011-215-7190



新機器導入】C-to (シート)
簡単に使える！電源を入れるだけ
安全に使える！座位や立位でのバランス機能向上を促し、日常的な運動の機会や長期的な運動機能の維持・向上を目指す目的でお使いいただけます。
楽しく使える！ミニゲーム機能あり
あわせて使えHALとの相乗効果
センサーシートを使用したバランス練習に特化した自立支援機器です。座位や立位でのバランス機能向上を促し、日常的な運動の機会や長期的な運動機能の維持・向上を目指す目的でお使いいただけます。ゲームモードもあり遊び感覚で、前後左右のバランス練習ができます。

新分野の展開

ヴァルハラ ジュニアアスリートクラブ(仮)

対象：小学生 (1~6年生)
定員：10名
日時：火・水・木
17:00 - 18:00
場所：ヴァルハラリハセンター

8月
プレオープン予定



自分の体格や筋力・柔軟性を知ること、思い通りに体を動かすことを目指す！

長所は最大限に伸ばし、短所を克服することを目指す！

特定のスポーツでなく、全てのスポーツの基礎となる「36の動き」をベースに様々な運動内容や個人の身体機能に沿って総合的に能力を高めていきます！

脳卒中・脊損・難病センター

新分野の展開

西区福井5-18-41 (右)
☎ 011-215-7965

自費でのトレーニング施設が2021.4月中旬より、開始しています。脳梗塞や脊髄損傷の後遺症等で、もっとリハビリテーションを行い、まだまだ良くなりたという方や、介護保険の上限により保険でサービスを受けられない、外来で算定期限切れの為、リハビリテーションを受けられないという方が多く利用されています。機能改善に最大限特化したハードなプログラムが充実しています。提供時間も60分~120分間、専門職とマンツーマンで目的に合わせてご希望される方も多く、評価に時間をかけて、目標設定や達成するための頻度などを一緒にご相談しております。

- 医療保険リハ 機能回復 急性期~回復期
- 介護保険リハ 機能維持 維持期~生活期
- 自費リハ 改善 QOL向上(外出特化)

目標

±0

項目	100%	75%	50%	25%	0%
1 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
2 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
3 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
4 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
5 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
6 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
7 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
8 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
9 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1
10 歩行速度(歩行時)	5	4	3	2	1

評価表の一部(1/4枚)