

11月号

ヴァルハラ NEWS

社長が眼鏡をかけました！

TPOに合わせて
使い分けていま
す！
意外とオシャレ
なのです！



ヴァルハラリハセンター

TEL 011-676-6863

10月の集団体操は 口腔体操！

お口の乾燥はむせやすくなったり、
飲み込みが難しくなったり、風邪をひきやすくなったり、誤嚥性肺炎を引き起こすことにもなりかねません。

お口の健康を整えると全身の健康にも繋がりますので是非、お口のケアをしましょう！



唾液線マッサージ

1.耳下腺炎マッサージ



耳の前・
上の奥歯
辺りを円を
描くように
マッサージ

2.頸下腺マッサージ



頸ラインの
内側の
くぼみ
3~4箇所

3.舌下腺マッサージ



頸の中心辺り
の柔らかい
部分を
上方向に
マッサージ

転倒防止強化！！いたします

下肢強化の新しい取り組みが始まりました！
下肢マシンの増設、バイクの増設、自主トレーニングメニューとして歩行レーン(1周55メートル)を作りました！
希望者の方や推奨者の方に取り組んでいただきます。
これから季節、下肢強化で雪国対策!!是非ご活用ください。



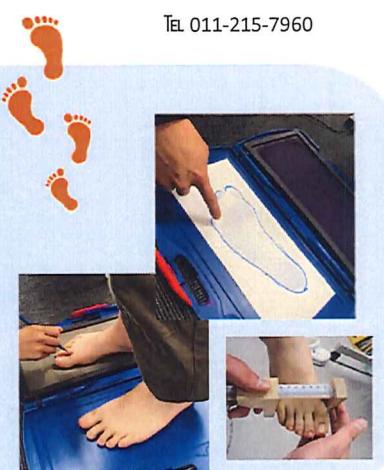
ヴァルハラ訪問看護ステーション

TEL 011-215-7960

『フットプリント』の勉強会を行いました！

足底の接地状態を紙に印刷するフットプリントです。このフットプリントからは、足の形状や立っている時の足の圧のかかり方がわかります。歩き方は人それぞれですが長年癖のある歩き方をしていると痛みやバランスが悪くなる、転倒リスクが高くなるなど様々な問題が発生してきます。当社ではインソールのお悩みもご相談に応じます！お気軽にお問合せ下さい！

☎ ヴァルハラインソール工房 011-215-7965



ヴァルハラ介護相談センター TEL 011-215-7970

介護保険についての説明会

地域支援センターにて、『介護保険のできることできないこと』についての話しをしてきました。いざ必要になった時、どうしたら良いのかわからない、誰に相談したら良いのかわからない...その様なお困りごとがある時は是非ご相談ください。お力になれると思います！



札幌ロボケアセンター

☎ 011-215-7965

今月もゴルフベース（札幌市清田区）よりご依頼があり、ゴルフでのHAL®トレーニングを行っています。スイング前のスタンスの時、HALが勝手に前後に動いていました。これは脱力が出来ておらず、背筋群が収縮と弛緩を無意識に動かしてしまっているからです。多くの方は力んでしまう傾向にあり、結果としてスライスやフックに繋がってしまいます。まずは、力を抜いて、脱力ができるような練習が必要です。



力んでしまいHALが動いてしまう

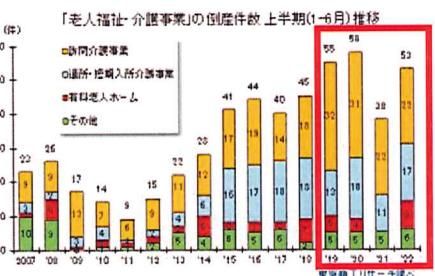
スタンス時、脱力が難しく、背筋群が早いスピードで収縮してしまっています。

介護事業の市場情勢について

先日、リサーチ会社の方と今後の新規事業展開について、打ち合せを行っていたところ、人員不足やコロナ融資の返済が開始され、返済が追いつかず、介護事業所の倒産件数が増大してきているとお聞きしました。東京商エリサーチによると、今後も人材不足や賃上げなどで、更に増大していくとのお話しでした。2022年上半期（1-6月）

の「老人福祉・介護事業」倒産は53件（表1）、過去最多の2020年同期の58件、2番目の2019年同期の55件に次ぐ、3番目の高水準とのことです。

当社も、計画的な事業運営を慎重に行っていきたいと思いました。



ヴァルハラ地域支援センター

☎ 011-215-7964

スイーツの日



今回のメニューはみたらし団子
団子は喉に詰まりにくいように乳
を練り込み、砂糖控えめの餡をかけ
キラキラ光ったみたらし団子が
出来あがりました。



わくわく教室



あいにくの天気でしたが盤渓の
森のやさい屋さんに行ってきました。
新鮮な野菜が沢山並んでいました。
皆さん袋一杯に買い物していました！
帰り道は紅葉を見にドライブへ。
利用者様は皆さんとても満足されて
お帰りになりました。



ヴァルハラトレーニングセンター

☎ 011-215-7910

体の使い方に熟知した理学療法士がご希望に沿った最適なプログラムを提案させて頂きます。

トレーニングセンター



日時：ご相談に応じます
料金：40分4,400円～
お得な回数券もございます

ジュニア体操教室



日時：毎週火曜日17：30～18：30
対象：小学生
月会費：7,700円 入会金：5,500円
スポーツ安全保険加入料として800円

パック転教室



日時：毎週水曜日17：30～18：30
対象：小学生
料金：回数券(5回券11,000円)
スポーツ安全保険として800円

Instagram



トレーニングセンター



ロボケア



地域支援センター



訪問看護



リハセンター



VALHALLA.REHACENTER