

ヴァルハラ NEWS 6月号

～ヴァルハラ訪問看護
ステーションより～
011-215-7960

5月～6月にかけて看護師さん
2名・理学療法士さん1名が新
たなヴァルハラグループのメン
バーとなりました！皆さんよろ
しくお願いいたします。

看護空き枠	
月	AM
火	9:00～9:30 16:00～18:00
水	× 空きなし
木	14:30～18:00
金	× 空きなし

リハビリ空き枠	
理学療法士 作業療法士	言語聴覚士
月 × 空きなし	月 10:00～11:00 13:30～16:00
火 × 空きなし	火 ×
水 × 空きなし	水 15:30～17:30
木 × 空きなし	木 ×
金 × 空きなし	金 14:30～15:30

訪問看護ステーション直
近の空き枠をご案内いた
します📞
(2023年6月現在※随時
変動します) 言語聴覚士
による訪問はまだ空き枠
がございますのでまずは
お電話にてお気軽にお問
い合わせください。
☎011-215-7960

皆さんこんにちは♪経営企画室 総務担当の金子です。
早いもので一年の折り返しの時期ですね！昼夜の温度差が
大きい日が続いていますが皆様はお元気にお過ごしでしょ
うか？
ヴァルハラグループは4月に引き続き新メンバーも加わり、
元気に活動しております！これから本格的に蒸し暑い季節
が始まりますが皆さんは夏の予定を立てましたか？私は友
人とキャンプへ行く事になりました。キャンプ初心者なの
でまずは寝袋探しから準備を始めようと思います！では
6月号のヴァルハラNEWSをお楽しみください(^^)

5/8に入職いたしました
今岡です。訪問看護に携
わり早いもので10年以
上が過ぎました。保護猫
3匹と暮らしています。
これまでの経験を活かし
一生懸命頑張りますので
みなさま、よろしく願
いいたします。



看護師 今岡 美香穂

5月に入職しました看護師
の西村瑠美子(にしむら
みこ)です。趣味はスイ
ーツ巡りと漫画を読むこ
とです。おすすめなどあ
りましたら、教えていた
けると嬉しいです。利用
者様のお力になれるよう
精一杯頑張ります。宜し
くお願いいたします。



看護師 西村 瑠美子

6月1日より入職いたしま
した遠山有希子です。将来の夢は、
お菓子の家に住むことです。と、
言い続けて何年も経っていますが
まだ実現できていません。
それくらいお菓子が大好きです。
最近、花壇を作りお花やトマトを
育てています。子どもがまだ小
さいので見守りながらの水やりが
日課です。これからもよろしく
お願いいたします。



理学療法士 遠山 有希子

《ケアマネジャーのちょっとイイ話》 その①

今井先生のおかげです♪

～ヴァルハラ介護相談センターより～
011-215-7970



今では、装具
を自分で付け
たり杖を使っ
て歩いていま
す。



病気になり、病院では寝たきり
の状態になった。「そのうち、
マラソンを走りたい」と言っ
たら病院の人たちには笑われた。
だけど、ヴァルハラの人たちは
誰も否定せず自分を理解し応援
してくれた。病気になった事は
不幸な事かもしれないが、自分
を理解してくれる人たちに会
えた事はとても幸せな事だと思
う。これからもリハビリを
がんばりたい！

～ご利用者T様より～



第2回

♪健康教室ヴァルCafe♪

2023年6月17日(土) 9:30～11:30
ヴァルハラリハセンター内

【骨盤底筋（尿漏れ）体操を開催します！】

～骨盤底筋とは？～

骨盤の下側を支える筋群の一つ。骨盤内の臓器（膀胱、尿道、直腸など）を「正しい位置に支える」「お腹に力を入れる」「排尿・排便をコントロールする」のが主な役割です。これらの筋は加齢や不良姿勢など影響を受けやすく、「尿漏れ」などのトラブルを起こすことがあります。でも大丈夫！！☆トレーニングをすることで予防や改善が見込めるんです☆

骨盤底筋の弱さチェック ～みなさまは大丈夫？～

- ☐ トイレの回数が増えてきた
 - ☐ くしゃみをした時など、不意に「ちょい漏れ」することがある
 - ☐ 排尿中に尿を止められない
 - ☐ トイレで用をたした後、尿がチョロっと漏れる
 - ☐ おしりが垂れてきて下腹が「ぽっこり」してきた
 - ☐ 座っている時に足が開いてしまう
- ※該当ある場合、骨盤底筋の筋力低下が疑われます。



体操後には、飲み物とお菓子で
ホッと一息つきましょう♪

その他にも・・・

看護師による自宅で取り組
めるセルフハンドマッサージの
方法をご紹介します。手には
たくさんの筋肉・神経・感覚
が存在し、脳の中の手に指令
を出す領域もたくさんの範囲
を占めています。手をマッ
サージ・ストレッチすること
で刺激が入り、心身ともに健
康になります！



集団体操

テーマ：「背骨を感じて動かしましょう！」



背骨には「身体を支える、動かす、神経や内臓を守る」といった役割があります。高齢になると椅子に座っている時間が増え、猫背や反り腰など凝り固まった動作が続いてパターン化していることがよくあります。今月の体操では、背骨の動きや「コリ」・「張り」などを感じながら、身体を動かし、「心地よさと楽しさ」を得ることが出来るように考えて体操を実施しています。



今月、リハセンターにスロープを取り付けて新しい玄関を作りました！！着々と準備を進めています。レイアウト完成まであともう少し！

◆新職員の紹介コーナー◆



山本 華奈
Kana Yamamoto

はじめまして、山本と申します。趣味はゴルフです！ゴルフカートから落下し、大けがをしましたが懲りずに今も楽しんでいます。皆様と色々な楽しいお話をしながら過ごしていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

リハセンター空き状況

	午前	午前入浴	午後	午後入浴
月	×		×	
火	×		△	
水	×	×	△	×
木	△		△	
金	△		△	

2023.6月中旬現在

リハセンターのサービス利用空き枠をご案内いたします。随時変動しておりますのでお電話にてお気軽にお問い合わせください。☎011-676-6863

★かけっこ教室を開催★

トレーナー：柴野

小学生を対象としたかけっこ教室を5/14(日)と21(日)計2回実施しました。今年の会場は農試公園！ご参加いただいた皆さんには運動会に向けて、走り方のコツとポイントをお伝えしました！大きく分けて3つ。

- ①腕を大きく振って
- ②太ももを高く上げ
- ③大きな歩幅で走る

実は・・・練習をすれば誰でも皆速く走れるんです！！

※トレーナー紹介
理学療法士 柴野 文秀
器械体操やクライミングの経験あり
文部科学省認定講座受講
体軸体操トレーナー
体軸ダッシュトレーナー



～保険外部門より～

☎011-215-7965 担当：野崎

今月も、小学校の特別支援学級にて発達に凸凹のある方達の状況を教職員の方と一緒に対応させていただきました。じっと座ってられないのは、止まると脳が寝てしまう方向に働く為で、たくさん活動をしていただいたり、黒板を見てノートに文字を書くことがなんか難しい・・・という子もいました。原始反射が統合されていない、回数券を使い切っていないと考えられ統合のセッション（統合遊び）を行っています。

(※補足：原始反射とは赤ちゃんが胎外の環境に適応して生き抜いていくために必要な機能のことを指します。ドミノ倒しのように順番に連続に現れる回数券のようなものと表現されることがあり、生後一年くらいで反射はなくなることが多いとされています。しかし大きく成長してからも反射が残存することは珍しく無く、脳や神経等の発達が伴わず自分の思うように自分自身をコントロールすることが難しい状態にある人が一定数います。)

皆さん、活動的なお子様ばかりでした。

引き続き、発達の支援も継続していきます。理学療法士 野崎



～野崎社長の活動日記～



先月は職員が結婚式を執り行いましたので、サプライズでプレゼントを届けてきました。リエボンおめでとうございます！



今月、インタビューを受け「さくマガ」に掲載いただきました。ロボケアセンターやHALについての記事となっておりますのでご興味のある方はこちらのQRコードから読み取っていただき、ぜひご覧ください♪

https://sakumaga.sakura.ad.jp/entry/sapporo_robocare_center

