



## リハビリ特化型 ヴァルハラリハセンター



冬も本格的になってきました。長期予報では今年の冬は比較的雪が多いのだとか。スケートリンクのようにツルツル路面になる日もあります。

転んで怪我をしないために、改めて“転ばないためのコツ”をクイズ形式でチェック！

**1** 凍結路面を歩く際は、歩幅を狭くし、ペンギンのように歩くのが良い。

YES NO

答えはYES。見るからに滑りそうな道は、歩幅を狭くし、できるだけ靴全体を路面につけて、やや重心を前に置くのがポイント。氷の上に新雪が乗ってる場合もあるため、そろそろ歩きましょう。

**2** 滑りやすい時間帯は深夜や早朝だ。

YES NO

答えはNO。朝の9～10時の時間帯や、急に冷え込みが強くなる夕方5時以降の時間帯は特に注意が必要です。

**3** 滑りやすい気温は-5℃以下の日だ。

YES NO

答えはNO。キンキンに冷えた時より、-2℃程度がツルツル凍結路面となりやすいと言われています。

**4** バスやタクシーの乗降場所や横断歩道は転倒の危険性が高い。

YES NO

答えはYES。その他にも下記の転倒注意のポイントがあります。



[https://tsurutsuru.jp/pamphlet/sapporo\\_winter\\_road\\_guide202402\\_jp](https://tsurutsuru.jp/pamphlet/sapporo_winter_road_guide202402_jp)

**5** ヴァルハラリハセンターでは、冬季の転倒予防訓練が行える。

YES NO

答えはYES。当デイサービスでは、要支援の方対象に転倒予防コースを設置し、バランス訓練を行っています。また、要介護の方には個別機能訓練でリハビリ職員とワンツーマンで転倒予防訓練を行うことができます。

## 居宅型児童発達支援開設 (2025.1.1)

居宅訪問型児童発達支援とは、医療的ケアや重い障がいをお持ちのため外出することが困難なお子さんに対して、日常生活における基本的な動作の指導や生活能力の向上のために必要な訓練等を、遊びを取り入れながら発達を促していくものです。

最近では、不登校の児童の相談もあり、当サービスにて支援を行うため開設する運びとなりました。

## リハビリテーション主体の保育所等訪問支援 保育所等訪問支援 てとて

### アートセラピストによる アートセラピー開始。

当月より、作業療法士山口による、アートセラピーを開始しています。

アートセラピーとは、アートセラピーとは描画を通じて、無意識に絵に現れたシンボル等から精神分析をしたり、気持ちの表出をお手伝いする心理学療法のことです！



### 支援の様子 小学校編

小学校編では、ひとりひとりのお子さんに合わせた支援を提供しています。協調性、ビジョントレーニング、運動面、指先の運動、見る練習、アートセラピー、人とのやりとりなどを行っています。



## コラム

### Vol.3 <得意・不得意なカラーについて>

ひとりひとりの目には、実は特定の色をまぶしく感じるなどの固有の目の特徴があります。青色が苦手な人もいれば赤色が苦手な人もいます。近年ではブルーライトカットメガネが有名になりましたが、実はPCやスマホの画面を見ている時に限らず日常生活のあらゆる環境で、色の得意・不得意が、体や心のバランスに影響しています。

あなたの得意な色・不得意な色を独自の測定方法で見つけて、あなたに必要な色の組み合わせを反映したあなた専用のオーダーレンズを作ります。

**プリズムレンズを使って斜位のズレを矯正**  
距離感や文字の読みやすさなどの見え方に加え、猫背や腰をそらしすぎるなど、体の前後のバランスを観察しながら、プリズムレンズを用いて、あなたに最適なレンズを作ります。

**人それぞれ心地よく見える左右の度数バランスがある**  
人にはそれぞれ、自分の心が安定する、落ち着く視界というものがあります。遠くまでハッキリ見えることで安心する人もいれば、自分の近くだけが見えることで安心する人もいます。また、左右の度数のバランスは、体の左右バランスの偏りに直結します。体の左右バランスが崩れることは、肩こりや腰痛などに繋がっている場合があります。

**イノチグラスとは・・・**  
自分の心も体も安定する左右の度数バランスに調整。私たちはカウンセリングの中で、お客様の気持ちや性格、体のバランスを観察しながら、お客様と一緒に心地よい度数と、最適な左右の度数バランスを探していきます。

## ヴァルハラグラス (開設準備中) 西区福井5丁目18-41 011-215-7965



目育士  
理学療法士  
井上 広大  
北海道  
東進レンズ なし  
技術料 大人 : 7,700円  
子ども : 5,500円



目育士  
理学療法士  
野崎 円  
北海道  
東進レンズ なし  
技術料 大人 : 7,700円  
子ども : 5,500円

# ～ヴァルハラ訪問看護ステーションより～

24時間緊急・看取り対応あり 年齢・疾患問わず  
小児～高齢者まで幅広く対応!

## Nrs (看護師)

今回はお正月に多い餅が喉に詰まる事故についてです。正月は家族でお雑煮を食べるなど餅を食べる機会が多いと思います。餅による高齢者の死亡事故は特に正月、三が日に多いことが分かりました。高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱くなります。特に餅を食べる機会が多い年末年始は、餅による窒息事故にご注意ください。

餅を喉に詰まらせた場合、周りの人が直ちに詰まらせた餅を取り除くことが必要です。咳き込んだり声を出せず喉をつかむ動作や顔色が悪い時は異物が喉に詰まった可能性があります。呼びかけて返答がない場合は直ちに気道の異物除去を行います。異物除去の方法は、背中を強く叩いて詰まったものを吐き出させる方法があります。また相手のみぞおち後ろから手前上方に強く突き上げて、喉に詰まった餅を取り除く方法があります。しかし判断や動作に迷いがあった時は速やかに119番通報してください。お餅は小さく切って食べやすい大きさにしましょう。

都築理恵・佐藤愛



## PT (理学療法士)

今回は「フレイル」についてお話しします。フレイルとは虚弱を意味し、加齢により運動・認知機能が低下した状態の事を言い「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。

高齢で弱った体が健康な状態に戻るの？と疑問に思うかもしれませんが、フレイルは適切な対処を行えば高齢であっても改善する事が特徴です。また筋肉を減らさない事が大切であり、高齢であっても筋肉は維持できます。重要になるのが「食事」と「運動」です。

食事はタンパク質の多い食品を摂取して下さい。また、1日3食、食べる事も大切です。運動に関しては習慣や知識がなく何をして良いのか分からない方や時間を掛けずに簡単な運動をしたい方には「スクワット」をお勧めします。

過去にテレビ番組「徹子の部屋」に昭和の大女優、森光子さんが出演された時「あなたの健康の秘訣は何ですか？」の問いに「毎朝、スクワットをしています」と答えられていました。より詳しく知りたい方は詳細をインスタに記載しています。宜しければ閲覧下さい。

後藤和彦



## PT (理学療法士)

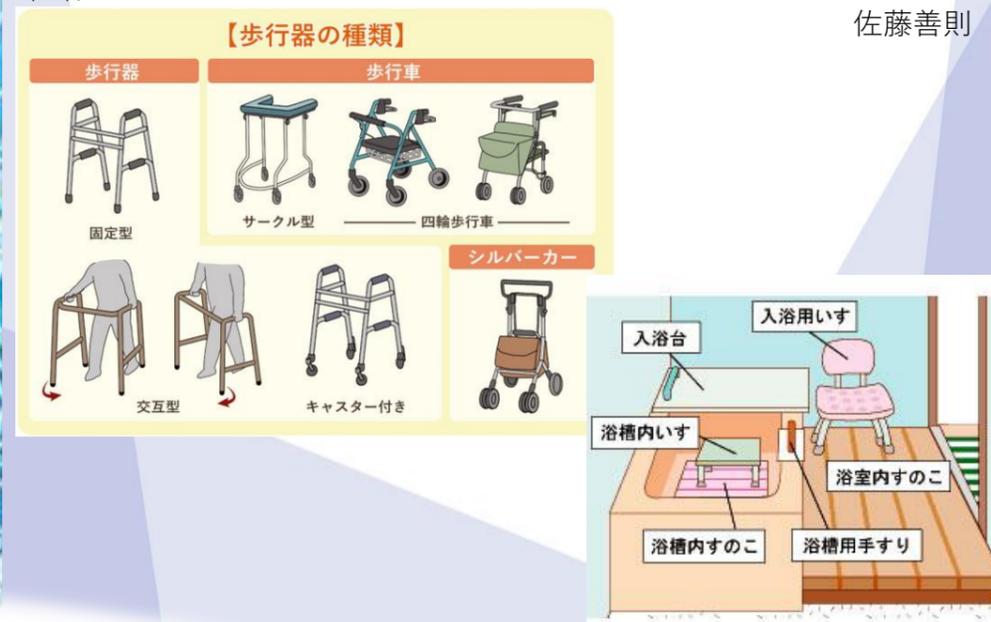
今回は環境調整についてです。

寒さが厳しい季節になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？冬は寒さでお体も硬くなり、運動不足になりがちかと思えます。フレイル予防のための自主トレーニングはとても大事ですね。そしてもう一点。合わせて注意したいのが転倒です。冬は自宅で過ごす事も多くなって来ますが、安全に生活する為に自分のお体に合った移動補助具を使うことが大切になります。それが福祉用具であり「環境調整」と呼ばれるものです。

例えば車椅子や歩行器といっても、ブレーキが自動でかかるタイプや自分でかける形のもの。杖もシンプルなT字杖から安定性の高い4点杖など様々。室内に設置する手すりも横型や縦型、取り付ける位置や高さはどれくらいが良いか？移動の際に室内の段差を解消するにはどうしたら良いか・・・など考えるべきことはたくさんあります。

福祉用具の種類は、移動目的以外にも食事や入浴の際に使用するものなどご紹介しきれないほど多種多様あります。当社在籍の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といったリハビリ職員はご利用者様のご自宅に伺いリハビリを行うだけではありません。一人ひとりの心身状況に合わせて「適切な生活環境のご提案」もさせていただきますので安心！お困りごとがありましたらいつでもお気軽にご相談ください(^-^)/

佐藤善則



要支援の方のご訪問の場合、利用開始の属する月から12ヶ月を超えた際は、単位数減算となることから、引き受けに難色を示される事業所様もあると耳にします。

6月1日からの介護報酬改定後も、引き続き当事業所としては変わらず要支援・要介護にかかわらずお力になりたいと考えておりますのでご安心下さい。

札幌市ほぼ全域、石狩市・小樽市・北広島市など幅広くご相談をお受けいたします。☎011-215-7960  
空き状況は変動しますので、まずはお気軽にお電話下さい！  
(担当：井田・松原)

