

ヴァルハラリハセンター 2024年度アンケートについて

アンケート調査(2024.12月実施)のご協力ありがとうございました。
ご利用者様のお声を参考にさせていただき、より安心・安全なデイサービスの環境作りを進めていきます。
多くの嬉しいコメントがありましたのでまとめさせていただきます！

※一部抜粋 ※アンケート詳細については今後当社HPに掲載予定です。

職員さんの対応

スタッフの皆さんは親切で優しいです。
細かいところにも気を遣っていただき
雰囲気も良いです。



いつも笑顔で迎えてくださり感謝します。
これからも辛い面があると思いますが
介護の仕事をお願いします。

大好きなデイサービスに感謝です。
テキパキとした行動に感心しながらも
我が身に置き換えて気配り・優しさがあり、
頑張る気力をもらえます！



スタッフの方達のチームワークの良さと、
常に室内を合理的・機能的に改善する努力を
されていることに感謝しています。

気持ちにも変化が

やる気が増して外出が
楽しくなりました。



休まなく行けていることに、
家族としても嬉しいです。
これからもよろしく
お願いします。



1人で頑張っていたところに比べて、励まし合う仲間、
スタッフの皆様。身体の変化に対応してくださる
リハの先生のお陰で希望が持てることに感謝します。

リハビリの効果

日に日とはいきませんが
いつの間あれもこれも
できるようになってきました。

整形に行ったところ
骨密度が80%以上になり
先生もびっくり！
体操に通っていると伝えると
先生からデイサービスを
続けるよう励まされた。



足の力がついて歩く力が
ついてきました。
またこれからも
距離を延ばしていきたいです。

足の痺れ、肩の痛みが良くなった！

バランス運動を色々考えて
いただき楽しい！
これからもずっと続けていきたいです！



個別マッサージで身体が楽になるし
メドマーで足の腫れが軽減し
気持ちが良いです。

本人の努力と皆様の支援があり
現状維持ができています。
助かっており心より感謝いたします。



ご利用体験募集中！

「転ばないように足腰を鍛えたい」
「いつまでも自分の力で買い物に行きたい」
「これからも自宅で過ごしたい」

リハビリ特化型デイサービスのため、
様々な目標に対して、お身体の状態に合わせて職
員一同サポートします！！

お気軽にお問い合わせください！

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前	×	残1枠	△	△	×
午後	×	残1枠	残1枠	残2枠	残1枠

※ご希望の曜日の送迎が困難な場合がございます。

< 2025.3.1オープン予定 >

多機能型事業所
児童発達支援
放課後等デイサービス
TEL: 011-215-5480

てとて

01 発達土台作りの支援ルーム



02 視覚動作クライミング



03 空間認知プランコ



04 うんてい



05 ボールプール



06 トンネル



多機能型事業所てとて
児童発達支援・放課後等デイサービスてとて

札幌市西区福井5丁目18-41 エトワール福井1階

TEL 011-215-5480
E-MAIL houday@order-insole.com
HP <https://valhalla.hp.peraichi.com/tetote/houday>

《児童発達支援・放課後等デイサービス てとて の特徴》

○脳と目とからだにフォーカスを当てた、児童デイサービスです。特に眼球運動やからだの土台作りに特化した支援、運動学習、ビジョントレーニングやVRリハビリテーションを使用した支援などを行います。

○理学療法士・作業療法士・言語聴覚士や発達支援コーチ、ブレイン&ビジョントレーニング指導者を配置し、一人ひとりに合った内容のプログラムを提供いたします。

○定員10名での集団での療育、個別対応を含めた専門職による対応を行います。

○眼の専門家である、目育士配置による目の使い方や眼球運動、視力測定、バランス測定を行います。

コラム Vol.4 <眼精疲労（眼の疲れ）>

病態：視作業（眼を使う仕事）を続けることにより、眼痛・眼のかすみ・まぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。

原因：目になんらかの問題があって発生することが多いのは言うまでもありませんが、その多くは度の合わない眼鏡を使用していたり、老視（老眼）の初期などで無理な近業作業を行った場合などです。緑内障や白内障、ドライアイでも眼精疲労が出現することがあります。最近では、特にパソコンやスマートフォンを使用する機会が増えたため、これが原因の眼精疲労が増えています。その他、全身疾患に伴うもの・心因性のもので環境によるものなど、眼精疲労をもたらす要因は非常に多岐にわたっています。治療：原因を特定し、それが発見されれば排除することが必要です。眼鏡が合わない場合は作り直したり、目の病気が発見されれば治療したりします。パソコンやスマートフォンを使用する機会が多い人は、適度な休息を取りながら行うことが非常に大切です。眼精疲労に特効薬はありませんが、ビタミン剤の配合された点眼薬や内服薬が有効である場合があります。

ヴァルハラメガネ
西区福井5丁目18-41 011-215-7965



遠くが見えて、駅の電光掲示板が見やすくなるような「イノチグラス」
出張が多い、キャリアウーマン（作業療法士）の女性。

移動が多く、屋外での眩しさや駅の電光掲示板が見やすくなるように！との用途でした。（カラー左右マゼンタ1.0、球面度数、円柱度数調整）
移動中もPCを使うので、仕事でも含め、使えるメガネを。とのことでした。
屈折度は少なく、視線のズレもほとんどないのでプリズムレンズは無しですが、レンズカラーとフレームカラーを合わせて、出来る限りカラーが目立たないようにしたい。
納品時、「よく見えて、眩しくない」
カラーとフレームが同色にて、仕事でもかけられる！と喜ばれていました。
この度は、関東から出張中にお越しいただき、ありがとうございました。

～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)

まだまだ寒い日が続いていますね。今回は**感染症**についてです。冬は感染症が流行しやすい季節です。その理由は、気温の低下や空気の乾燥により、ウイルスが空気中に浮遊しやすくなることや、寒さにより体温が下がり、人の免疫力低下を引き起こすためといわれています。特に冬に流行が多いのは、インフルエンザ、乳幼児に多く発症するRSウイルス感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が挙げられます。また、新型コロナウイルス感染症は季節を問わず注意が必要です。これらの感染症に共通する基本的な感染対策の1つに「手洗い」があります。

今回は、できているようでできていない(?) かもしれない、手洗いの正しい方法について、今一度確認していただけたらと思います。感染症を予防して、残りの冬を元気に乗り切りましょう!



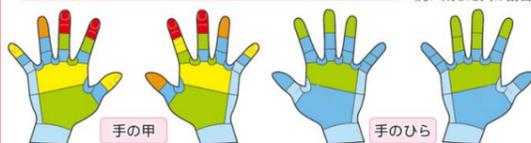
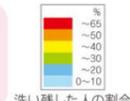
滝澤成美・武田由梨



手洗いは感染症予防の基本～正しく手を洗っていますか?～

食事前やトイレの後、外から室内に入ったときなどには、流水と石けんでのもみ洗いとすすぎを繰り返すと効果的(30秒間×2回)です。

- ポイント1 手の甲、特に指先に洗い残しが多い!
- ポイント2 利き手に洗い残しが多い!
- ポイント3 手肌のお手入れも大切!



出典：手洗いキャンペーン調査結果(多摩小平保健所)より作成

PT (理学療法士)

今回は**雪かき**時の心臓への負担がどのくらいかかるのかについてです。

運動強度を測るのに、Met's (メッツ) という指標があり、これは「安静時を1Met's」とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するのかが分かります。

スコップによる雪かきの運動強度は作業のやり方や使う道具によっても違いますが、6.0 Met'sとしています。

普通の歩行(3 Met's)の約2倍、安静時の約6倍です。スポーツではバレーボールやテニス(ダブルス)と同じ強度になります。

雪かきの前はしっかりと準備運動やストレッチで十分身体を温めてから行いましょう。

また、作業前後も含めて水分補給をしながら、適度に休憩をとって行いましょう。

めまいやふらつきを感じたら、無理に作業せず気分が落ち着くまで休憩しましょう。

一日30分の雪かきで健康を維持するために必要な運動量を満たすと言われており、運動として基礎体力の維持のためにも、雪かきは良いトレーニングにもなります。

体力のない方や身体の弱い方を支え合いながら、地域みんなで助けて合っの雪かきが理想ですね。

赤石拓也・市川聡美

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速に歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

PT (理学療法士)

今回は、**転倒**についてです。日本の高齢者人口の中で3人に1人が1年間に1度以上の転倒を経験していると言われていています。特に今時期の冬季期間は転倒による骨折受傷者が増大しております。そんな転倒予防のために日頃からできる対策の一部をご紹介します。T字杖使用されているかたは多いかと思いますが、みなさん雪道対策はどうされていますか? 北海道は雪道歩行が避けられないので、アイスピックのおすすめです。市販で見かけるアイスピックは1本爪、3本爪、5本爪がありますが、5本爪は雪がくっつきやすく、1本爪は安定性に不安を持たれる方が多いです。そのため初めてお使いの方には3本爪をお勧めしております。T字杖に限らず歩行補助具はさまざまなので、困った方はぜひ担当リハスタッフに相談してみてください! また転倒予防の運動としてタオルギャザー(床にタオルを置き、足の指の力を使ってタオルをたぐりよせる運動)が効果あると言われております。足裏の筋力や感覚機能が向上し、転倒予防に繋がります。簡単な運動なのでぜひお試しください!!

広瀬愛澄・小坂諒大



タオルの端に足を乗せる



タオルを足の指で手繰り寄せる

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、お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)



いろいろ情報をお届け
お見逃しなく👁️



VALHALLA.HOUKAN