



### ヴァルハラリハセンター

## 札幌オリンピックミュージアム

に行ってきました!!



大倉山ジャンプ台を背景にみんなで写真撮影!

秋晴れの中、リハビリを兼ねて外出イベントを実施しました。2026年冬期オリンピックに向けて気持ちを高め、闘志を燃やす良い機会に! 展示を見ながら「懐かしいね。」「これが金メダルか!」など会話も弾み、皆さん笑顔いっぱいの日でした。



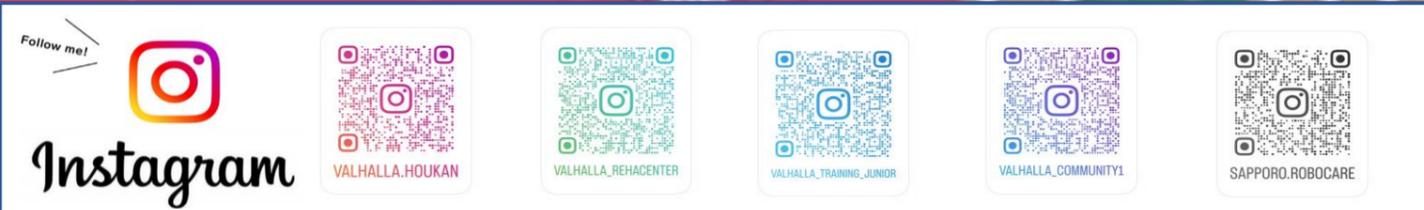
スキージャンプ体験  
でバランス訓練!



展示を見ながら  
当時の思い出を語る



ボブスレー体験  
見事な滑走でした!



### ヴァルハラ看多機センター 共生型短期入所事業所として

11月下旬竣工となりまして、内覧会は12月となりました。  
連携させていただいております各事業所さんには別途、郵送でご案内させていただきます。

#### 看護小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス）

- ・終末期の看取り対応
- ・集中的なリハビリテーション
- ・レスパイトケア

#### 短期入所（障害福祉サービス）

- ・レスパイトケア
- ・リハビリテーション

#### 札幌ロボケアセンター（移転）（保険外）

- ・装着型サイボーグHAL、VRカグラを利用し、機能の改善を図ります。

#### 札幌BMIセンター

- ・BMI(ブレイン・マシン・インターフェース)を利用したリハビリテーション  
ヘッドセットで頭皮から生体信号を検出し、それをもとに麻痺した指に装着したロボットが指を動かすことで代替回路を活性化し、次第に麻痺を回復させるという装置。最終的には、装置を外しても自分の意思で指が動かせるようになる。
- ※ 看護小規模多機能型居宅介護の利用者様もご利用可能です。



西区西野9条8丁目4-15  
011-676-3650





## Nrs（看護師）

今回は**札幌市医療的ケア児レスパイト事業**についてです。レスパイト事業を利用しプールに行った事例になります。本人が好きなプールに連れて行きたいというご家族の希望に寄り添い、レスパイト事業を利用し、当日は看護師2名と理学療法士1名同行し実現しました。本人は言葉での表現は難しいのですが、とてもリラックスをして良い表情でした。お母さん一人では難しいことも、ご家族が少しでも気分転換できる時間作りも私たちに相談してください。

お母さんから「はじめは困難と思われたプールですが、たくさんの方の協力により実現できました。プールが大好きだったのできっと気持ちよかったです。ご尽力下さった方々、本当にありがとうございました。みなさんもやりたいことがあれば相談だけでもしてみたいです」とお話をいただきました。

今後も当事業所は医療的ケア時のレスパイト事業を積極的に取り組んでいきたいと思っています。まずは皆さんご相談ください。

山田裕香・田村友美



## PT（理学療法士）

今回は、五十肩（肩関節周囲炎）の自主練習の1つである**【コッドマン体操】**を紹介します。

<目的・効果>

肩甲骨と上腕骨の関節運動が円滑でなくなる事で、関節や筋にストレスがかかり、炎症が起こり、痛みが生じます。コッドマン体操は、固くなった軟部組織（関節包や肩関節腱板）をストレッチして、肩甲骨と上腕骨の関節運動を円滑にします。肩周りの筋肉をほぐすことで、こわばりの改善や肩甲骨と上腕骨の間に関節の遊びを作ること、痛みや障害を引き起こすことを防ぎます。

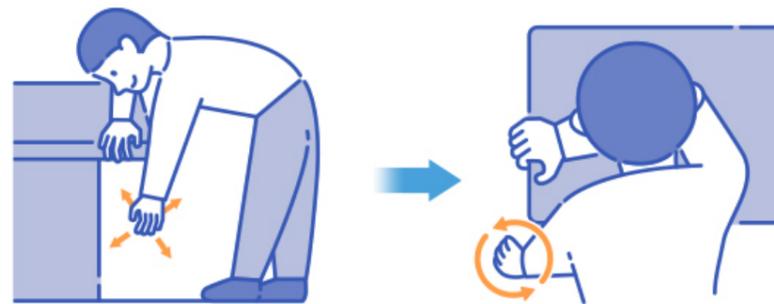
<手順>

- ①腰を曲げて、患部側の腕の力を抜いてダラーンと下ろします。
- ②反対側の手は机や椅子などに置いてバランスをとります。
- ③身体を揺すり痛いほうの腕に力を入れずに揺らします。
- ④痛みがない程度に、遠心力を利用して10～30回を目安に行います。

<注意点とポイント>

- ・痛みが強い時はおもりを使わないで行う
  - ・お風呂上がりや肩を温めた後に行うと効果的
  - ・無理せず、少しずつ回数や振る大きさを広げていく。
- 赤石拓也・笠原英勝

コッドマン体操



片方どちらかの腕を  
ぶら下げ、前後左右へ振る

腕をゆっくり回転させ  
徐々に大きくなるようまわす

## PT（理学療法士）

今回は、**積雪路面における転倒予防**についてです。冬になり積雪のシーズンがやってきました。積雪路面では転倒する危険性が高まり、注意が必要です。積雪路面での転倒予防には、環境整備と歩行の工夫、身体機能の維持が重要です。まず、足元の安全確保として、滑り止め付の靴底や踵が安定した靴を履きましょう。歩行時は歩幅を小さくし、重心をやや前に置く「ペンギン歩き」を心がけるとよいでしょう。また、杖を使用する際には杖専用のアイスピックを使用すると滑りにくさが向上します。外出時には、不整地（ポコポコしていたり、斜めになっている場所）は避けて歩くことも重要です。さらに、日頃から筋力やバランス機能を保つための軽い運動や体操を継続することで、冬季の転倒を軽減することができます。

森下友貴・村上怜

