

# ゆきよし通信

令和 3年 4月 1日 No. 31

## 令和3年度 介護保険法改正について

令和3年4月介護保険法の改正があり、「自立支援、重度化防止の取組の推進」が掲げられています。

以前から、通所リハビリでは皆さんに「目標」を立ててリハビリに取り組んでいただいています。お一人お一人に適切なリハビリを提案し、皆さんが目標を達成できるよう、皆さんの能力が最大限に活かせるよう、今後もサポートしていきます！

### 通所リハビリを卒業します！！

この春、目標を達成されてめでたく通所リハビリを卒業される方がいらっしゃいます。皆さんへのメッセージをいただきました。

3月から週1回公民館でエアロビに参加しています。ストレッチしてから音楽に合わせて先生のダンスを真似しますが、ついていくことで必死です。汗はかくし家に帰ると疲れがドッときます。今はきついですが徐々にやらせていきます。

これからは人の世話にならないよう、2本足でいつでも歩けるよう、ここで習った運動を家でもするように努力していきたいと思います。

皆さんと仲良く運動でき楽しかったです。1年7ヶ月お世話になり、大変感謝しています。



4月からバスを利用して作業所へ通うことになりました。通所リハビリのおかげで、腕(指)と足が動くようになり良かったです。大変お世話になりました。



他にも

- ・「家にいるより社会とつながりたい」と作業所へ行く回数を増やす方
  - ・趣味の時間を楽しむために、以前通っていたデイサービスへ行くことにした方
- 通所リハビリを卒業した後に新たなやりがいや新たな出会いが待っています。ぜひ参考にしていただければ幸いです。



コロナウイルス感染予防対策として、大型の空気清浄機を設置しました。常にきれいな環境でリハビリができますので、安心してご利用ください。



訪看・訪リハ

# ゆきよし通信

## 「上肢」って、どこからどこまで？

肩から指先までに加え、肩甲骨も「上肢」の一部です。

箸が使いにくくなった、肩が痛い、手が拳がらない……  
「上肢」に関する訴えを良く聞くかと思えます。



身の回りのことや家事、仕事、趣味等、何をするにも「上肢」を使います。訪問リハビリでは、具体的に問題のある部位、生かせる部位、身体状況や生活状況、性格等を評価し、自主練習メニューを作成します。

実際に、利用者へ提供している上肢の自主練習の一部を紹介します。

- ・肩回し
- ・ストレッチ
- ・ゴムボール握り
- ・腕の挙上運動
- ・タオル絞り
- ・書字
- …など。

利用者の自主性や意欲を引き出したい、もう一度趣味や家事を行ってほしい、具体的に何をしたらいいかわからない…そんな時は是非ご相談ください！

## ■ご利用案内

ゆきよしクリニック訪問リハビリテーション

TEL : 025-382-1005

ゆきよし訪問看護ステーション

TEL 025-384-0206

ホームページ  
はこちら →

