

NEWS LETTER

ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。

管理者兼機能訓練指導員の

横山将平

私どもは八王子由木郵便局より野猿街道を北野方面へ向かい徒歩5分程の場所(北野方面向かって右手)に位置しております。機能訓練型のデイサービス

ルースト下柚木と申します。

勝手ながら恐縮では御座いますが、今月より月に一度、ニュースレターという形でルースト下柚木の日常を皆様方へ発信させていただきます。

ルースト(Roost)とは「止まり木」という意味がございます(他に「ねぐら」という意味もございます)。毎日「多忙のことと存じますが、お忙しい日常の中、ほんの少し、「止まり木」で羽を休めて一息つくという事も時には必要だと思っております。このニュースレターがその一息のお供になって頂ければ幸いです。



今月のスタッフ紹介 管理者兼機能訓練指導員 横山将平



改めまして、ルースト下柚木の管理者兼機能訓練指導員の横山将平です。出身は福岡県北九州市の田舎町で、3人兄弟の長男として生を受けました。年齢は今年で35歳になりました。柔道整復師の資格を有しており2年前程まで地元の整骨院で主に整形外科的疾患の患者様の治療にあたっておりました。日々の治療の中で、慢性的な痛みや疾患を抱えている患者様を診ていくうちに、**運動(予防)の重要性**を感じ、運動を通して痛みや疾患を予防、改善できればという思いで機能訓練指導員を志しました。日々の業務、機能訓練指導員の中でご利用者様から気付けられること、教えて頂くことや違う視点での考え方など、発見の連続です。若輩者ですが、少しでも地域社会に貢献できるような日々精進して参ります。今後とも宜しくお願い致します！

コラム ～寝たきりの筋力低下～

歩行状態をみる際の評価の中で、全身の筋力(特に下肢筋力)をみますが、加齢と共に筋力は年々低下していきます。中でも寝たきりの場合の筋力低下は著しく、左記のような統計結果が出ております。身体状況的に寝たきりになってしまう場合は仕方ありませんが、動けるのに動かず寝てばかりいると筋力が低下し歩行機能の低下にも繋がってしまいます。

寝たきり期間	筋力低下
1週間	20%
2週間	36%
3週間	68%
4週間	88%
5週間	96%

ルースト下柚木では、ご利用者様の身体機能を個別で評価し、その方に必要な筋力トレーニングをスタッフの徒手を利用して実施しております。よく

「ジムでやるようなマシンはないの？」

と問い合わせを頂くことがありますが、当施設にはマシンにも負けない**力自慢の**

スタッフが揃っております

ので、徒手にて負荷を調節しながらマンツーマンで筋力トレーニングを対応させていただいております。