



こんねさぷり



3月号

平成30年(2018年)
3月19日発行 第59号

皆さんこんにちは！寒かった2月も終わり少しずつ暖かくなってきました。3月といえばひな祭りですね。女の子のお孫さんがいる家だと雛人形を飾ったところもあると思います。山梨県の一部の地域では、4月3日がひな祭りというところもあります。韮崎市民交流センターニコリでは、4月3日までひな人形を飾ってイベントをやっているのがあるので時間がある方は是非行ってみてください。まだまだ、寒暖の差があり体調管理が難しいですが、今月も頑張って運動しましょう！

リハビリ機器の紹介 ⑨

レッグプレス

- 目的
- 下肢全般の筋力を強化します。
 - 立ち上がる、座る、しゃがむ、立位保持、歩行、走るなどの日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化するため、特に重要な種目と言えます。



開始姿勢



終了姿勢



えらいです

強化される筋肉

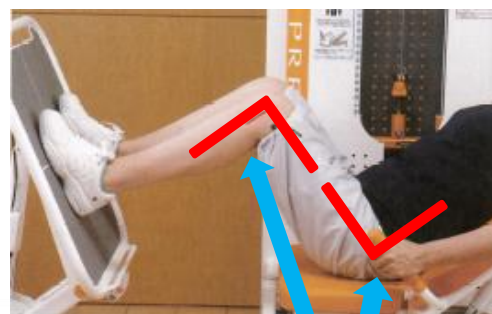
下肢の3関節（股・膝・足）を強調させて行い、それぞれの筋肉を強化します。

膝関節の伸展
大腿四頭筋

足関節底屈
下腿三頭筋



股関節の伸展
大殿筋、ハム
ストリングス



良い姿勢



悪い姿勢

アライメント異常がある場合（O脚）



前足部はやや外側を向くのが一般的。無理に正面を向かせると膝・股関節が回旋してしまうので注意する。

腹部が邪魔になって膝が開いてしまう場合はフットプレートの前後位置を調節する。

極端なO脚やX脚などのアライメント異常がある場合は、足底部にエッジなどを入れ調節する。



膝・股関節は90度に曲げてください

ひよっこりは今年ひよっこり現れるのでよろしくです



お知らせ

○今年から利用料金の請求書・領収書の様式が変更になっています。ご不明な点がございましたら職員にお問い合わせください（自費サービスの方は変更なしです）。
○平成30年4月から介護報酬の改定にともない利用料金が一部変更になります。随時ご説明させていただきますので、もうしばらくお待ちください。

こんねの半日の流れです 午前と午後をお選びいただけます

午前の部 9:00 ~ 12:15		午後の部 13:20 ~ 16:35	
9:00	事業所到着	13:20	事業所到着
9:15	体温確認・バイタルチェック	13:35	体温確認・バイタルチェック
9:30	準備運動・ウォーミングアップ	13:50	準備運動・ウォーミングアップ
10:00	個別機能訓練・運動器機能向上訓練 筋力トレーニング・バランス訓練・歩行訓練・ 日常動作訓練などの内容を休憩しながら個人の能力や体力に合わせて実施します。また、定期的に評価や面談などもこの時間に行います。	14:20	個別機能訓練・運動器機能向上訓練 筋力トレーニング・バランス訓練・歩行訓練・ 日常動作訓練などの内容を休憩しながら個人の能力や体力に合わせて実施します。また、定期的に評価や面談などもこの時間に行います。
11:45	整理体操・クールダウン	16:05	整理体操・クールダウン
12:15	帰宅	16:35	帰宅

地域密着型通所介護利用料金表			介護予防通所介護・相当サービス（総合事業）利用料金表			※要支援1の方は1回/週、要支援2の方は2回/週の利用制限があります。			
通所介護費	所要時間 3時間以上 5時間未満	要介護1	426円/回	介護予防通所介護費	所要時間 3時間以上 5時間未満		要支援1	1,647円/月	
		要介護2	488円/回				要支援2	3,377円/月	
		要介護3	552円/回				運動器機能向上加算		225円/月
		要介護4	614円/回				サービス提供体制強化加算（I）イ	要支援1	72円/月
		要介護5	678円/回					要支援2	144円/月
個別機能訓練加算（I）		46円/回	介護職員処遇改善加算（I）		総単位数の5.9%				
個別機能訓練加算（II）		56円/回							
サービス提供体制強化加算（I）イ		18円/回							
介護職員処遇改善加算（I）		総単位数の5.9%							

総合事業 通所型サービスA（韮崎市・甲斐市）

1回90分間 自己負担200円（利用回数は週に1~2回）
※提供時間は事業所によって異なりますので予約・契約時にご確認ください。

営業日：月曜日～金曜日（祝日は営業しています） ※年末年始（12月29日～1月3日）はお休みします。

※ 各サービス共通で、介護保険負担割合証の利用者負担の割合により、利用料金が1割と2割の負担額に分かれます。

こんね藤井 地域密着型通所介護 現在の週間利用状況 (午前・午後 各10名定員)	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前	10名 男性5/女性5	7名 男性1/女性6	8名 男性4/女性4	8名 男性3/女性5	10名 男性5/女性5	10名 男性9/女性1
午後	10名 男性6/女性4	10名 男性4/女性6	8名 男性6/女性2	8名 男性4/女性4	10名 男性5/女性5	10名 男性9/女性1	
こんね藤井 通所型サービスA 現在の週間利用状況 (午前・午後 各5名定員)	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前	4名 男性2/女性2	5名 男性3/女性2	2名 男性1/女性1	6名 男性4/女性2	5名 男性1/女性4	5名 男性4/女性1
午後	5名 男性2/女性3	3名 男性1/女性2	5名 男性1/女性4	5名 男性1/女性4	3名 男性1/女性2	5名 男性4/女性1	
こんね中下条 地域密着型通所介護 現在の週間利用状況 (午前・午後 各10名定員)	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前	10名 男性6/女性4	10名 男性3/女性7	9名 男性3/女性6	10名 男性2/女性8	10名 男性4/女性6	10名 男性9/女性1
午後	10名 男性2/女性8	10名 男性5/女性5	8名 男性3/女性5	8名 男性1/女性7	10名 男性4/女性6	10名 男性9/女性1	
こんね中下条 通所型サービスA 現在の週間利用状況 (午前・午後 各5名定員)	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前	3名 男性2/女性1	4名 男性2/女性2	2名 男性1/女性1	3名 男性2/女性1	2名 男性1/女性1	5名 男性4/女性1
午後	3名 男性1/女性2	1名 男性1/女性0	3名 男性1/女性2	4名 男性1/女性3	4名 男性1/女性3	5名 男性4/女性1	

定員枠に空きが沢山ありますのでご利用希望の方はご連絡ください！

理学療法士があなたに合ったリハビリテーションをトータルコーディネートします！

身体機能・能力の評価を通して、歩き方・靴の選び方・サポーターや装具の選び方・自宅での生活スタイルの確認・正しい福祉用具の選択・自宅でのセルフトレーニングの方法などを全てコーディネートします。お気軽にご相談下さい

株式会社 Conne

デイサービス リハビリテーションこんね藤井

〒407-0001 韮崎市藤井町駒井2658-1
TEL: 0551-45-7817
FAX: 0551-45-7819
事業所番号: 1970900328

まえちです



デイサービス リハビリテーションこんね中下条

〒400-0124 甲斐市中下条1928-1
TEL: 055-288-9961
FAX: 055-288-9962
事業所番号: 1971700776

山ちゃんです

