

のどかCommunication



Vol. 91 春季号

非営利型一般社団法人 のどか

〒410-0054

静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階

TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

3月・4月の行事

のどかの家 熱海



甘酒とおいしいおやつで
ひな祭りのお祝いです!
どうぞ召し上がね(^o^)!

のどかの家 沼津



近くに桜を見に行きました♪
ちょうど満開で
皆さんも素敵な笑顔です(^o^)



アイズ介護用品

住宅改修 施工事例

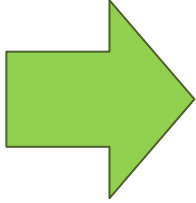
アイズ介護用品では、住宅改修工事を行っており、基本的には工務店等への委託はしていません。高度な専門技術をもった職員が直接的に対応。委託しなくてもプロの仕事ができます。また、委託しない分、工事の着工も早くすることができ、費用も安くすることができます。※長期工事は除く。工事の規模や、水・電気回りの工事がある場合は、専門職を手配する場合があります。



相談内容：裏庭へ出る段差が高く、出入りが困難。怪我をしたこともあり、強い不安も抱えている。

⇒対象者は日常生活において、裏庭で洗濯を行う。正面からは非常に通路が狭く、凹凸も多い。ご本人が通ることも出来なかった。施工前の地盤からサッシの掃き出し口まで 60 cmを超えている。既存の地盤強化のため、掘削し転圧(ローラーなどで締め固める作業)。踊り場を施工。3日間の養生後手すり階段を設置。一段あたりおおよそ 15 cm程度になるよう施行し、室内側にも手すりを施工。安全に負担なく出入りが出来るようになり、生活を継続できるようになった。
工事費(材料費等込)→18万円 ※相場価格 30万円前後
工事期間：4日半(コンクリート打設後養生期間含む※実質工事1日半)

~Before~



~After~



のどか写真館

のどかの家熱海



4月



塗り絵大会です!
とても真剣に取り組んで、
綺麗に塗ってましたよ(^_^)v



四月の作品作り!
皆さん、ひとつひとつ丁寧に
貼って下さいました(*^_^*)



のどかの家 津



4月



春彼岸に、牡丹餅を食べました。
ラップを使用し、
皆さん真剣に作っていました(´・ω・´)



誕生日会(´O´)/
皆さんで手作りのケーキを食べ、
プレゼントもお渡ししました♪





のどから5月&6月カレンダー



5

のどかの家熱海

5日(火) 端午の節句



10日(日) 母の日

21日(木) 誕生日会



のどかの家沼津

2日(土) 新茶祭り

10日(日) 母の日

20日(水) 誕生日会

28日(木) 施設勉強会



6

のどかの家熱海

2日(火) 誕生日会



15日(月) 誕生日会



21日(日) 父の日

毎週 月・金曜日	訪問マッサージ
隔週水曜日	読み聞かせと歌
月1回/各自	湯河原ホームクリニック訪問診療 皮膚科 訪問診療 移動美容室

のどかの家沼津

1日(月) 防災訓練

6日(土) お楽しみ会

21日(日) 父の日

28日(日) 施設勉強会



空室のお知らせ

グループホーム のどかの家沼津



〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 進士

空室1床有



元気で明るく
楽しい職員
ばかりです(●^o^●)
イベント時の
施設見学がオススメ!

グループホーム のどかの家熱海



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

お問い合わせは下記まで

0465-43-9564

管理者 松根

空室1床有



ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?

管理栄養士による

今月のテーマは・・・

健康のお話 スロートレーニング

スロートレーニングとは、ゆっくりとした動きで筋トレをすることで、高負荷で鍛えた時と同じ効果が得られるトレーニング方法です。そのメカニズムは、ゆっくりとした動作で筋トレをすると力が入っている時間が長くなるので、一時的に血流が制限される為に、筋トレ効果が高くなるといった仕組みです。低負荷なので、体力に自信がない方にもお勧めです。

メリットとデメリット



- ・軽い負荷でも筋肥大をさせやすい
- ・ゆっくりなトレーニングでも基礎代謝が上がる
- ・怪我をするリスクが減る
- ・ダンベルが無くても出来る
- ・高齢者にも取り入れやすい

- ・継続するのが意外と大変
- ・達成感が少ない
- ・1回の動作が長いので、集中力が必要



メリット・デメリットを考えて



ポイント

- ① 関節を伸ばし切らない（筋肉を一瞬でも休ませると血流が流れてしまい効果がない）
- ② 3～5秒かけて関節を曲げていき、3～5秒かけて戻していく
- ③ 回数に関しては明確な決まりはない。疲れるまで





スクワット

- 1、足を肩幅に開いて立つ
- 2、背筋を伸ばして3~5秒かけて膝を曲げていく
- 3、3~5秒かけて立ち上がり、膝が伸び切らないようにする



腕立て伏せ

- 1、手を肩幅に開いて床につけ、脚は膝をつける
- 2、3~5秒かけて腕を曲げながら胸を床に近づける
肩甲骨を寄せると効果アップ
- 3、3~5秒かけて腕を伸ばす。肘が伸び切らないように注意！



背面強化

- 1、四つんばいになる
- 2、左手と右足を伸ばし少し浮かした状態から、ゆっくりと左手と右足を上げる下げるを繰り返す
- 3、5~10回繰り返したあと、右手と左足に変えて行う



腹筋強化

- 1、上体を後ろに倒し両腕で支える
- 2、膝を伸ばし脚を少し浮かせた状態から、膝を引き寄せ伸ばすを繰り返す

ゆっくりやるだけで効果がアップするのですが、フォームが崩れてしまっただけではそれも薄くなってしまう。最初は鏡を見ながらフォームチェックをして、今どこを鍛えているのか意識することも大切です。いつでもどこでも誰でも出来るのが、スロートレーニングの魅力です。運動不足を感じている方は、健康維持の為に初めから見ませんか？



のどかのお知らせ

のどかから
5月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス函南からお知らせ

仕事と介護を両立して、大変な思いをされている方はおられると思います。介護はプロに任せ、食事や旅行など、楽しい事はご家族と。介護を分担しましょう。私達が応援します。介護は耐える事ではなく楽しむ事です。



管理者 勝呂秀子

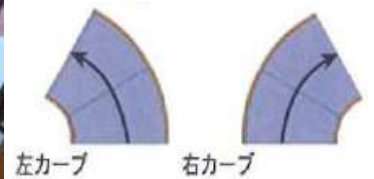
アイズ介護用品より お知らせ

LスロープFK (曲線スロープ)

傾斜にも対応できます



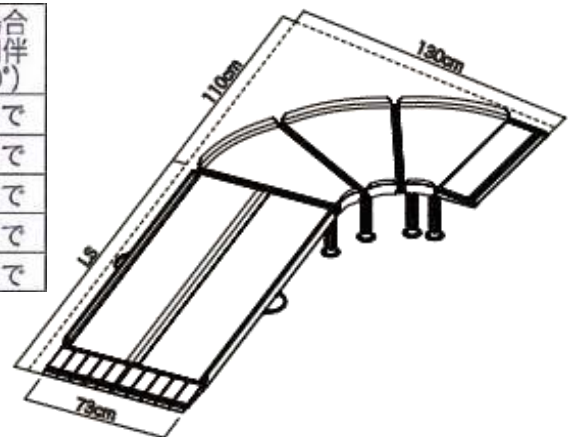
左右両カーブに対応



対応段差目安

サイズ	坂道の場合 介助者同伴 (勾配5°)	平地の場合 介助者同伴 (勾配10°)
1000	9cmまで	17cmまで
1250	11cmまで	22cmまで
1500	13cmまで	26cmまで
1750	15cmまで	30cmまで
2000	17cmまで	34cmまで

寸法図



※お問い合わせはこちら

055-926-1235

商品名	レンタル価格 / 月	単位数
Lスロープ FK 100 cm	¥9,900	990 単位
Lスロープ FK 125 cm	¥11,000	1100 単位
Lスロープ FK 150 cm	¥12,100	1210 単位
Lスロープ FK 175 cm	¥12,980	1298 単位
Lスロープ FK 200 cm	¥14,080	1408 単位

編集後記

オリンピックは延期になり、今ニュースではコロナウィルスの事ばかり。早く普通に生活ができるような日々に、戻ってほしいと思っています。皆さんは“おうち時間” どうお過ごしですか？私は、掃除したり、YouTube みたり。コロナ太りしないように、家で運動しようと思うのですが、家だとやる気がおきません(;´д`)家からでない事が一番の予防策だと私は思っているの、おうち時間どうか充実させたいです！ (noa)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054

静岡県沼津市北高島町 21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家 沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚 1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家 熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉 415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町 3-18 丸の内沼津ビル1階
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉 1351-1 アーピアエンドウA 201
TEL 0544-26-9991 FAX 0544-26-9992

のどか
居宅介護支援事業所函南

〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 685-2 白井アパート201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどかアドバイス

〒410-0048 静岡県沼津市新宿町 16-5 まるやビル1-B
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護
サービス函南

〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 685-2 白井アパート201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどか訪問介護
サービス富士

〒416-0945 静岡県富士市宮島 851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243