

グリーンヒルケアセンターだより

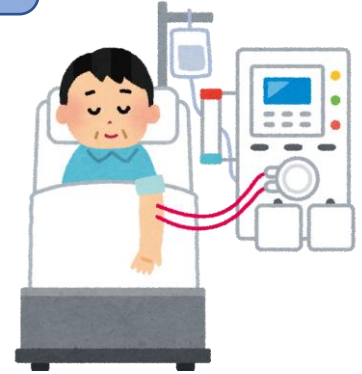
令和4年8月号

短期入所生活介護（ショートステイ）より

透析の方の受け入れ、はじめました

横須賀グリーンヒルのショートステイでは、以前より
ストマやインシュリン、在宅酸素が必要な方にもご利用
いただいております。この度、透析通院をされている
方の受け入れを始めました。利用条件がございますので、
まずは担当者へご相談をお願いいたします。

これからも、皆様のご期待に添えるようなサービス
を提供していきたいと思っております。



よろしく
お願ひします

通所介護（デイサービス）より

デイサービスに4種類の機械が入って半年が経ちました。ご
利用者様は毎回一生懸命運動に取り組まれています。機械を導入
する前と、始めてから3か月に1度、ご利用者様の身体機能を
以下の3つのテストで評価しています。

- ① 機能的リーチテスト（FRT）
- ② 5回の立ち上がりテスト（5STS）
- ③ 開眼片足立位テスト

普段杖を使用している方が多いので、片足で立つのが不安と
いう声が聞かれました。一方、機能的リーチテストは、機械の
導入前と比べると数値が上がった方が多く、身体のバランスが
良くなっていることが分かりました。

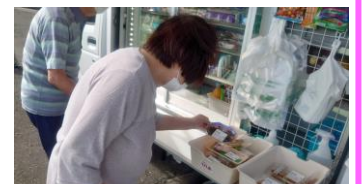
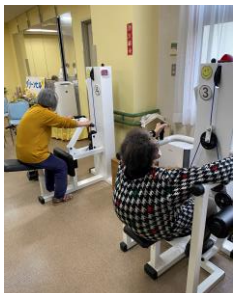
「自宅での生活を続けたい」「いつまでも自分の足で歩きたい」
という気持ちを大切に、機械の運動や施設の周りの散歩、
農園での園芸作業等、これからも頑張っていたきたいです。



5STS



開眼片足立位テスト



居宅介護支援（ケアマネジャー）より

最近、運動についてこんな言葉を聞いたことがありますか？
それは、「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」といった言葉です。
これらは全部、歳をとることで起こる体の状態を表した言葉です。



- ・「サルコペニア」は、筋肉が急に衰えて、転んだり、場合によっては骨折したりする状態のことです
- ・「ロコモ」は、関節や骨が上手く働かなくなった状態のことです
- ・「フレイル」は、そのまま何もしないと介護が必要になってしまう状態のことです

最近、「ペットボトルのふたが開けられない」「横断歩道を渡りきる前に信号が赤になってしまう」
こうなると要注意です。定期的に運動を続けて、健康な生活を送りましょう！



介護保険負担割合証、届きましたか？
届いたら、ケアマネジャーに連絡をお願いいたします

横須賀グリーンヒルケアセンター



所在地 〒238-0024
横須賀市大矢部 1-9-30
電話 046-833-6222（居宅介護支援・短期入所）
046-833-4864（通所介護）
FAX 046-833-6223
URL <https://yokosuka-greenhil.jp/>
Email greenhil@cf.mbn.or.jp
居宅介護支援 管理者 前田
短期入所生活介護 担当 平山
通所介護 担当 三堀



編集後記

「グリーンヒルケアセンターだより 令和4年8月号」をお読みいただき、ありがとうございます。毎日暑い日が続きますが、コロナにも暑さにも負けずに頑張りたいと思います。空き情報等につきましては、各担当にご連絡をお願いいたします。次回は令和4年11月の発行を予定しております。