

<http://www.reha-reha.jp/>



## 『リハビリング神戸西』堂々、OPEN!

リハビリング神戸西は老人ホームではあ

りません。「リハビリをしながら元気に暮らす」というコンセプトのもと、運動習慣を身につけ、いきいきと暮らそうというお独り暮らし用の賃貸住宅(26.75㎡)です。24時間スタッフが常駐し安心を確保するとともにリハビリ・運動指導、自慢の食事を中心としたサービスを提供します。必要に応じて介護保険サービス(ヘルパー・デイサービスなど)や保険外自費サービス(スマイルサービスⅡ5分170円)を利用することができるのでサービスに適所にプランニングすることが可能です。また、生きがい活動の支援も全力で取り組み、ご入居される方々の生活が充実したものとなるような様々な提案をしていく予定です。建物はシックなこだわりの内外装デザインに安全なバリアフリー仕様となっています。伊川谷駅から徒歩3分でありながらエントランス前には公園という抜群の立地、ペラ



リハビリング神戸西の2階モデルルーム

ンダからは伊川周辺の自然と遠く山々のあふれる緑が望めます。また、入居時の一時金も家賃2カ月分(15万1200円)16万8000円)の敷金だけと、高額な保証金や礼金はいただきません。退去時には全額返還します。ご入居していただきやすいシステムをつくっていますので長期のご入居はもちろん、リハビリ目的等で数カ月という短期間のご入居も選択肢に入ってくるのではないのでしょうか。ご入居される方々の多様な生活パターンを尊重しながら、いきいきと暮らしていただけるように多方面からお手伝いしたいと思っています。

## アスナビが明日へナビゲート!!

組みます。また、昼食は自社キッチンハートデリシエの家庭的なお食事を提供し、送迎車両には、リハ

アスナビスタジオリハ。リハは、デイサービスセンターリハ・リハに隣接した、リハビリング神戸西の一階にオープンしました。イメージは竹。落ち着いた色合いの和モダンな空間となっています。コンセプトは、『あきらめない明日をナビゲート』。少人数制を活かし、一人一人の方と深く関わりを持ち、体力に自信のない方でも安心してご利用いただけるよう日常生活に近いトレーニングを提供します。趣味活動や今後挑戦したい事などにも目を向け、一緒に取り組んでいきます。また、昼食は自社キッチンハートデリシエの家庭的なお食事を提供し、送迎車両には、リハ



スタッフ、向かって左から内原、加地、森

リハ初のリフト式・スロープ式を導入し、入浴設備には、機械浴・個浴を用意しています。アスナビスタジオは、落ち着いた環境作りを心がけ、有意義な時間を過ごすと共に、ご利用者様の生活の自立によるご家族の介護負担軽減も目指し、笑顔あふれる毎日に繋がるよう支援していくデイサービスです。

### ♥ ハートデリシエ簡単レシピ ♥

#### さつまいものれもん煮

- ① さつまいもを1cm幅の厚さに切り、鍋に入れ、水をひたひたに入れます。
- ② 砂糖、レモン汁を入れ、さつまいもに火が通るまで中火で煮ます。
- ③ 食べる前に30分以上おくと味がしみ込み完成です。
- ④ お好みでレーズンなどを入れるとさらにおいしくいただけます。

材料(2人分):  
 さつまいも 1本  
 砂糖 大さじ3  
 レモン汁 大さじ2



## 伊川谷エリアリハ・リハ デイサービス特集



上がデイサービスリハ・リハ、下がリハビリスタジオ

9月1日にアスナビススタジオがオープンし、伊川谷エリアのリハ・リハグループのデイサービスが3拠点となりました。そこで疑問が!?各デイサービスの違いってあるんですか?そんな疑問を解消すべく、各拠点のチーフに質問してきました。今回アスナビススタジオについては同紙表面にて紹介していますので、デイサービスセンターリハ・リハ(以下D)とリハビリスタジオリハ・リハ(以下R)の違いや特徴を聞いてみましょう。

**【Q1】**各拠点の特色は何ですか?  
**D:**当施設では「自信をつけるためのリハビリのカタチ」をテーマに日々取り組んでいます。一日定員が50名と大所帯なものですから、あちこちでいろいろな運動に参加され、常に活気が溢れています。なんとと言ってもデイサービスのリハ・リハ1号店なので長きにわたるノウハウを秘めています!そして、一般的なデイと違い2フロアなので、リハビリをする環境と憩いの場が完全に分かれており心の

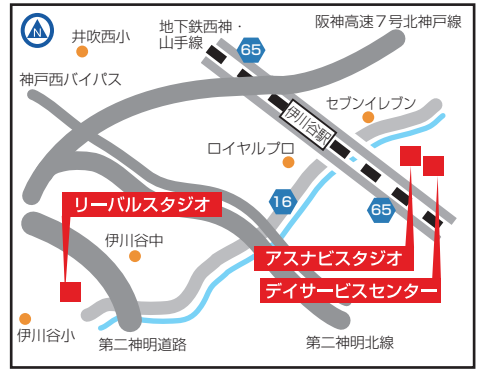
スイッチも入れやすいはずですよ!

**R:**特色は何と言っても「出来た」という体験の多さです!実は自分の「出来る」能力に気付いていない方がたくさんいらっしゃいます。ここでは全ての生活場面をリハビリの機会と考え、出来ることはご自身で行っていただいています。もちろん出来ないことに関してはスタッフがお手伝いをさせていただくのでご安心下さい。新しい「出来る」への挑戦にスタッフ一同全力でサポートしていきます。

**【Q2】**変わった取り組みや最近のブームは何ですか?  
**D:**最近の流行はなんとと言ってもボーリング大会!ピンはペットボトルで作り、ボールはバレーボール。皆さんストライクを狙って盛り上がりつつあります。今後いろいろなパターンゲームを皆さんと考えていきたいと思っています。他にも、囲碁・将棋・オセロ・脳トレなども徐々に流行中。毎日更新される脳トレーニングに皆さん頭を抱えておられます。昼過ぎにはテニスにかじりついてナンクロ(ナンバークロス)をされる姿が増えています。皆さん自分の立てた目標に向かって日々

**お知らせ**  
 10月15日(土)  
 10時~15時  
 イベント「リハビリینگ神戸西を見に行こう」が開催されます。ご希望の方はスタッフにお気軽にお声かけ下さい。

努力され少しでも自信をつけて前進しようとされています。  
**R:**県内随一(自称)の広さを誇るフロアを活かした歩行練習が最近のブームとなっています。皆さんもご存知の「365歩のマーチ」に合せて列になり歩く様子はリハビリ名物となっています。また、今月行われた「第3回リハビリ選手権ストラックアウト大会」では大歓声の中激戦が繰り広げられ、見事『月曜日チーム』の優勝!その他の曜日も次回での王座奪還に向けて燃えています!!



### 体にまつわる「それって本当?」

「ご飯を食べる時の姿勢が悪いと肺炎になりやすい!?!」

秋といえば・・・食欲の秋ですね! 皆さん、ご飯を食べる時に姿勢が崩れていませんか?姿勢が崩れていると、食物が食道ではなく気管に入ってしまう「誤嚥」を起こしやすくなります。誤嚥してしまった食べ物には細菌が繁殖し、その細菌に感染すると肺炎などの感染症を引き起こしやすくなります。そのため、ご飯の時にはできるだけ背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で食べるよう心がけましょう。また、テーブルの高さが合っていないからといって、お体に合っていない食器などを使っても姿勢は崩れてきます。一度ご自身の姿勢を意識してみるのはいかがでしょうか?

### 編集後記

皆さん、今年の夏も暑かったですね。無事に今年の夏も乗り切れたでしょうか?さて、おかげさまで工事も無事に完了し9月にオープンしましたリハビリینگ神戸西!今月号はそれに伴い様々なものをご紹介します。何か一つでも興味や関心を持っていただけたら幸いです。リハビリはこれからも皆さんと共に進化していきたいと思っております。そのためには皆さんの力が必要です!これからますます!