



いつでも! どこでも! お手軽に! 簡単エクササイズとマッサージ

ちょっとした体の不調の改善や予防に役立つ簡単エクササイズとマッサージをシリーズでお届けします。誰でも簡単にできるものばかり。毎号、チェックをお忘れなく!

両腕を上へ伸ばす運動

【効果】脇が伸びることで肩周辺の筋肉がストレッチされます。

柔らかくなることで肩や背中のコリが解消されます。

※肘が伸びにくい場合は無理をしないこと!

1. 安定した椅子に腰かけて、両腕を伸ばします。
2. 両方の手のひらを合わせて上へ伸ばします。



動画を見るにはコチラ→



ツボマッサージ

曲池 肩こり、頭痛、腕の疲れなどに効果的な万能ツボです。

肘を曲げたときに、肘の表側にできるシワの一番先端部分をグッと押します。そうすると、ズンッと痛みを感じるところがツボです。

1~5 秒数えながら圧を加えます。



動画を見るにはコチラ→



書いてみよう 「エンディングノート」

エンディングノートとは・・・

ご自身の終末期や死後に、家族が様々な判断をする際に必要な情報を書き残す為のノートです。遺言とは異なり、法的拘束力はありませんので遺産や相続について書き残す際には、注意が必要です。

“どうやって書けばいいのですか?”

書くにあたって、決まった書式がありませんので、お手元の大学ノートや日記帳の空いたページを使っても構いませんが、そこになんらかの「意思表示」が書かれている事がわかるように、タイトルをつける工夫が必要です。

さて、決まった書式がない文章を書くとなると何から始めていいのか迷ってしまいます。例えば、遺影にあって欲しい写真を用意しノートに挟んだり、葬儀に呼んで欲しい友人の連絡先を添えて書いておくのも良いでしょう。葬儀の事だけではなく、判子や通帳の場所・携帯電話の暗証番号など、あなただけしか知らない事もあります。各地でセミナーや書き方に関する書籍が販売されておりますので、それらを参考にするのも良いでしょう。

大事なものは、ご自身がこれまで大切にされてきた物や事・価値観を周囲に伝え、尊厳を守っていただく事です。一度に書き上げるのは大変ですので、書き残しておきたいことを思いついたときに少しずつ書いてみると良いかもしれません。

箱根に行ってきました!

松籟では、季節毎に様々なバス旅行を開催しています♪今回は箱根の大涌谷で温泉卵を食べ、ガラスの森美術館でガラス細工体験してきました^^ 皆さんとってもお上手で、素敵な笑顔で満ち溢れていました。次回は9月を予定しています。



リハビリデイサービス 松籟 しょうらい 籟

編集後記

“秋号”の編集を終えて

今回もまた皆様のお役に立てるような情報を集めました! 見どころはどこかな?

詳しい編集後記 インタビューはこちら→



アメニティーサービスのマッサージを受けるまでの流れ

ご相談いただいたから、実際にマッサージを開始するまでの流れは4段階です。

- 1 ご相談**
まず電話にて受付をさせていただきますので、ご相談ください。
- 2 ご説明**
相談員が訪問して、サービス開始までのお手続きについてご説明させていただきます。
- 3 同意書**
ご本人のかかりつけのお医者様より、本件に関わる同意書を頂戴させていただきます。
- 4 サービス開始**
日時などご相談の上、施術を開始させていただきます。



賠償責任保険について...弊社では施術においても賠償責任保険を完全完備し、施術者の全員が加入しておりますので、ご利用者様(ご家族)に安心してサービスを提供することができます。

マッサージを受けるにはどんな手続きが必要なの?

発行: 株式会社アメニティーサービス 〒251-0023 神奈川県藤沢市鵜沼花沢町3番16号AS本社ビル

お問い合わせ ☎ 0120-997-070

アメニティーサービス

検索



- 営業所
- 神奈川県全域
 - 千葉県 / 千葉営業所・市川営業所
 - 東京都 / 町田営業所
 - 長野県 / 松本営業所・安曇野営業所・諏訪営業所
 - 埼玉県 / さいたま営業所

アメニティーサービスの公式HPです → <https://www.amenity-s.co.jp/>



Amenity Service

訪問マッサージ
アメニティーサービス便り

とも に

2018
秋号
Autumn
Vol.4

特集

施設入所での一日を知ろう!



下記の項目に1つでも当てはまる方は保険治療の対象者かも!?

- 麻痺や拘縮がみられる
- 動く機会が少なく、筋肉が痩せてしまった
- 着替えなどの日常動作がうまくいかない
- 一人では外出が難しい

ホームページへGO!



アメニティーサービスのパンフレットをご覧になりたい方

← QRコードからパンフレット閲覧ページへ移動できます。(アメニティーサービスホームページからも検索できます)

<https://www.amenity-s.co.jp/massage/about-amenity/>

栗原のミニ講座①
マッサージの対象者について



HPから広報誌「とも に」を閲覧できます!

アメニティーサービス 検索

HP内にある“ブログ”ページに掲載しております。

直接ブログページへはコチラ→



施設入所での一日を知ろう!

アメニティーサービスが訪問マッサージに伺っている長野県松本市の
介護付有料老人ホーム“ウィズ村井”にお邪魔してきました!

どんな会社?

“ウィズ村井”は株式会社ソーシャル・ネットワークが運営している介護付有料老人ホームです。
株式会社ソーシャル・ネットワークHP
http://www.with-net-5.co.jp/



職員の方にインタビューをしました!



株式会社ソーシャル・ネットワーク代表 中山 禎二様

平成18年5月に有料老人ホーム開設して13年目になりました。我が社では、公平が何よりも、リーダーは選挙で選ぶ方法を取っています。自立した未来の人材を育つ環境作りを整えようと考えている会社です。

中山禎二著 決断(幻冬舎)に代表の思いが詳しく書かれています。

ネットにて



ご利用者様1日の流れ

施設に入居されている方は実際どのような生活をされているのでしょうか? 一日の流れを一週間を追ってみました。

Yさん(67歳) 要介護3、男性、脳梗塞後遺症

6:00 起床、整容

7:00 朝食

入浴(月、金曜)

11:00 機能訓練

掃除(土曜)

12:00 体操、昼食

レクリエーション(水、日曜)

アメニティーサービス
松本営業所所長風間が定期的に体操教室を行っています♪



体操動画はコチラ

アメニティーサービスの訪問マッサージ(火、木、土曜)

16:00 機能訓練

17:00 体操、夕食

20:00 就寝

※機能訓練は廊下を足を使って車椅子で往復する事や、足踏み、立位訓練等

※ある月のレクリエーションはおやつレク、風船バレー、貼り絵、陶芸、釣り、手芸、ボウリング、体操ボランティア(風間実施)です。

皆さんどんな思いで仕事されているのでしょうか?

介護主任 石川様

ウィズ村井では様々な身体状況の方が入居されており、私たちはそのようなご利用者様が、日々の生活を安心して送っていただけるよう、お手伝いをさせて頂いております。私は入社して9年目になり、介護主任という立場ですが、周りのスタッフに助けをもらいながら仕事をしています。ご利用者様と生活をする中で、「楽しかった!」「嬉しかった!」と言っていただけるようなケアが行えるように精進していきたいと思っております。

介護職員 小松様

ご利用者様に安心して笑顔で過ごしていただけるケアを目指しています。その為に、まず自分が落ち着いてケアをする事。また、ご利用者様の身体状況や精神状況をしっかりと把握する事が大切だと感じています。

訪問マッサージを取り入れてこんな変化がありました!

機能訓練指導員 伊藤 里美様より
毎日機能訓練を行ってますが、介護度の高い方ですと、廃用症候群*が進んでしまいます。
※廃用症候群とは...? 長期安静状態が続く事により、身体の機能が低下してしまう状態です

- 専門の施術者がお利用者に合わせて、適切な施術をする事により
- 1 関節の可動域が広がり、着替えの着脱がしやすくなった
 - 2 おむつ交換もスムーズにできるようになった
 - 3 施設の機能訓練の際に筋肉がほぐされてるので、より動かしやすくなった

ご利用者様がマッサージの日を心待ちにされている様子を見ると私も嬉しく思います。

療養費改定のお知らせ

平成30年5月24日付け発券(厚生労働省保険局長発)0524第3号にてあん摩マッサージ指圧・はりきゅう療養費の改定通知がございました。

【適用開始日】平成30年6月1日以降の施術分より

あん摩・マッサージ・指圧 施術料		改定後	差額
マッサージを行った場合	1局所につき	340円	55円引上げ
変形徒手矯正術を行った場合	1肢につき	780円	205円引上げ

はり・きゅう 施術料		改定後	差額
1術	はり又はきゅうのいずれか一方の場合	1,540円	240円引上げ
2術	はり・きゅう併用の場合	1,580円	60円引上げ

往療料	改定後	~4km	4km以上
		2,300円	2,700円

※往療料は2km毎の加算方式から、4kmまでと4km超の2種類の料金体制に変更致しました。

【適用開始日】平成30年10月1日以降の施術分より

施術報告書交付料	1通につき	300円
----------	-------	------

※施術者から同意医師へ施術報告書を作成した場合の交付料が新設されました。

ご利用者様にとって、より明確な料金設定になりました。

アメちゃんのとも日記②

アメちゃんの日常



【漫画作者】厚木営業所 込山 椋梧
こんにちは(^^)
厚木営業所で施術者として担当している込山です!
厚木周辺でマッサージを頑張っています!
マッサージだけでなく、自分の絵で少しでも喜んでいただけたら嬉しいです^^
これからもよろしくお祈りします!



ご利用者さまの“声”届いています!

Vol.4

「在宅訪問マッサージ」をご利用いただいた方やご家族の皆さまからの生の声をご紹介します。

大和営業所 今泉 春子様(97歳) ● 施術者 亀山 洗彦
変形性膝関節症 両下肢筋力低下による筋萎縮
マッサージの他に運動療法や歩行訓練をして頑張っています。

マッサージを始めたきっかけは?

一本杖をついて歩行していたが、両足の筋力低下により身体のバランスが悪くなり、歩行が安定しなくなったので、ケアマネジャーに相談し、アメニティーサービスをご紹介頂きました。



施術を受けてはどうですか?

施術後は身体が楽になります。歩行も維持できていて助かります。

他に何かサービスをうけられていますか?

木曜日と日曜日以外の週5日、デイサービスに通っています。

ご健康に気を付けていらっしゃる事はありますか?

何でも食べて、規則正しい生活をしています。好きな食べ物は、たぷらと餃子が好きです。

● SOMPO ケア ハッピーデイズ鶴間(月、水、土)
デイ長 神吉俊男様、生活相談員 吉田晃様より
午前 ストレッチ運動、シナプソロジー、入浴
午後 有酸素運動、レクリエーション

● 南林間ファミリー介護サービス(火、金)
管理者兼生活相談員 佐々木陽子様より
午前 DVDを見ながらラジオ体操、立ち上がり訓練等
音楽を流し皆さんで歌を唄う
午後 レクリエーション

千葉営業所 酒井 千輝くん(7歳) ● 施術者 神保 泰弘
West症候群後症候性局在関連性てんかん
全体的なマッサージにより血流促進することで、筋肉を柔らかくする施術を行っています。

同じ病気を持つ方のブログで、訪問マッサージというサービスがあるのを知り、たまたまアメニティーサービスの車を見かけ申し込みをしました。週1回のマッサージに加えて、訪問の看護、リハビリテーション、ヘルパーといった方々にケアをして貰っています。

色々な方々に触れてもらう事で、少しでも千輝の刺激になればと思っております。

担当営業所より

千輝君が3歳の頃から、局所的な筋硬直への緩解や尖足への対応などを目的に、週に1回のペースで訪問して施術を担当させて頂いております。取材の為に久しぶりにご自宅に伺った際に、看護師の介助でプリンを美味しく食べている姿に、千輝君の成長と愛らしさを感じました。今後もマッサージを通して、千輝君と御家族様の生活をお手伝いをしていきたいと思っております。



アメニティーサービスでは障がいをお持ちのお子様のマッサージもお受けしています。お気軽にご相談ください。

左: 施術者 神保 右: 相談員 木村