



# 豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.217号

令和元年10月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL.36-3003)発行

いよいよ消費税が10%になりました。だから買い物するのやめよ！とはなりませんものね。出ていくもの、入ってくるもの、バランスが取れないと…給料は上がるのでしょうか？



## スタッフ大募集

### 正社員

### パート アルバイト

#### デイ看護職員

- ①食事介助、入浴介助  
服薬介助等
- ②8:30~17:30
- ③週休2日制、日曜定休
- ④看護師、准看護師

#### リハビリスタッフ

- ①利用者のプラン作成、運動  
指導、機能回復のサポート等
- ②8:30~17:30
- ③週休2日制、日曜定休
- ④理学療法士、作業療法士

#### デイ介護職員

- ①送迎、食事介助  
入浴介助等
- ②1. 8:30~17:30  
2. 9:00~15:00  
3. 9:00~16:45
- ③1,000円 ※土曜50円UP

#### 地域包括支援 センター相談員

- ①地域の高齢者のケア  
プラン作成、訪問等
- ②8:30~17:30
- ③週休2日制、日曜定休
- ④保健師、看護師  
主任介護支援専門員、  
社会福祉士

#### 居宅ケアマネ

- ①地域の高齢者のケア  
プラン作成、訪問等
- ②8:30~17:30
- ③週休2日制、日曜定休
- ④主任介護支援専門員

#### 温浴施設スタッフ

- ①温浴施設での受付業務  
監視業務等
- ②1. (土日) 9:45~16:00  
2. (土日) 16:00~21:30  
3. (平日) 18:00~21:30
- ③1. 950円  
2. 1,000円  
3. 900円

※①仕事内容 ②勤務時間 ③休日 ④資格

※①仕事内容 ②勤務時間  
③時給

※10月以降一部時給が変更になります。

## おしらせ

### 第6回健康講座

「水中ウォーキングをしながら脳トレ

～運動能力の低下～」

開催日時:10月14日(月)13:00~14:30

予約受付中! お問い合わせはコチラまで→0565-36-3000

## 高齢者に向けた転倒予防体操

### ◆筋力トレーニング編

筋力低下は40～50歳代より特に大腿部の筋力が低下すると言われています。そのため太股やお尻の筋肉を鍛えましょう。

【回数】 10回を目安に行いましょう



### ◆バランストレーニング編

片脚立ちは、日常生活動作の中でも靴下や靴の着脱の際に重要です。また、お風呂の浴室の跨ぎの際にも必要不可欠な要素です。ご高齢者は年を重ねるにつれて、この片足立ちが不安定になります。ぜひ転倒予防体操として取り組んでいただきたいと思います。

【回数】 左右共に30秒×3回を目安に行いましょう。



### 歩行トレーニング編

タンデム歩行は、踵とつま先を合わせながら1本の線の上を歩くことでお尻の筋肉の働きを高め、バランスを鍛えることができます。



クロスオーバーステップは、脚をクロスして横移動することで足関節周囲の筋肉の働きを高め、バランスを鍛えることができます。



【回数】 10歩×3回を目安に行いましょう。

### ◆二重課題トレーニング編

二重課題(デュアルタスク)とは、「〇〇しながら～する」といったように複合的な課題に対して注意を分散させながら行動する課題を指します。こちらの運動では、バランスを保ちながら歩くことで「遂行能力」や「注意機能」「バランス能力」を高めることができます。



【回数】 10歩×6セットを目安に行いましょう。