

いつまでも自分らしく  
生き生きと生活していくための  
**介護予防**  
熱海地区地域包括支援センター  
南熱海地域包括支援センター  
**健康講座**

運動器の機能を向上させるためには >>>>  
「有酸素運動」と「筋カトレーニング」  
を組み合わせると効果的です!!

脚とお尻の筋肉を鍛えて  
転倒を予防しよう!  
**介護予防体操の紹介**

**安全に運動する  
ための注意事項**

**有酸素運動**  
ウォーキング、エアロビクス  
体操、サイクリング、水泳など  
酸素を体内に多く取り入れ、その  
酸素を使ってエネルギーを消費  
する運動です。  
心肺機能を向上させ、ストレス  
の発散にもなります。

**筋カトレーニング**  
マシンやダンベル、自分の体重  
などで筋肉と骨に負荷をかけて  
行うトレーニングです。  
筋力がアップすると、体力が  
つくとともに基礎代謝が高く  
なり、脂肪を燃焼しやすい体  
になります。

- はじめから無理をせず、少しずつ量や回数を増やしましょう。
- 心臓や肺に重い持病がある場合や体調がすぐれないときは控えましょう。
- ひざや腰などに痛みや持病がある人や途中で強い痛みが出た場合などは  
かかりつけ医などに相談・意見を聞きましょう。

介護予防体操  
その1 **脚の後ろ上げ** 【お尻の筋カアップに】

- 1 椅子の背を掴み、ひざを伸ばしたままで、息を吐きながら片方の脚をゆっくり後ろに上げます。
- 2 その状態を1秒間維持した後息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻します。



**ポイント** 腰痛になるおそれがあるので、背中中はあまり反らさないようにしましょう。

介護予防体操  
その2 **かかと落とし** 【ふくらはぎの筋カアップに】

- 1 両脚を軽く開いて、両手で椅子の背を掴み、息を吐きながらかかとを高く上げます。
- 2 ひざを伸ばしたままで、息を吸いながらかかとを下ろします。



**ポイント** かかとを下ろす衝撃（負荷）は、決して強くせずに加減しましょう。

**伊豆介護センターの運営施設と事業内容**

- 【伊豆介護センター本社 / フルース】  
〒414-0032 伊東市音無町 5-6  
電話0557-36-9069 FAX0557-36-1646
- 【クラシオン / クラシオンカフェ】  
〒414-0015 伊東市末広町 6-1  
電話0557-36-7478 FAX0557-36-7477
- 【クラシオンデポルテ】  
〒414-0044 伊東市川奈 1220-1  
電話0557-44-5110 FAX0557-44-5115
- 【クラシオン富士見 【小規模多機能型施設】】  
〒414-0045 伊東市須美元和田722-677  
電話0557-44-5500 FAX0557-44-5501
- 【フルース伊豆高原】  
〒413-0231 伊東市富戸908-110  
電話0557-33-1600 FAX0557-51-1550
- 【熱海地区地域包括支援センター【熱海市西記】】  
〒413-0013 熱海市銀座町1-2-4  
電話0557-86-0005 FAX0557-86-0032
- 【南熱海地域包括支援センター【熱海市西記】】  
〒413-0102 熱海市下多賀817-2-103  
電話0557-67-7600 FAX0557-68-3800

ケアマネジメント ホームヘルプサービス デイサービス グループホーム ショートステイ 介護予防  
小規模多機能型居宅介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 福祉用具貸与販売 配食サービス  
介護タクシー 障害者総合支援サービス / バリアフリー住宅 保険外サービス 介護相談 地域包括支援センター

**編者さまより**

“日本人が笛を吹く”  
いよいよブラジルで始まる  
2014サッカーワールド  
カップ。その開幕戦で日本人が審判（主審・  
副審）を務めることになった。  
そのニュースを聞いたとき思わず「すごい！」  
と声を上げ、サッカーファンならずとも誇ら  
しく感じた方もいたのではないだろうか。  
ジャンルを問わず日本人が世界を舞台に活躍  
する姿はうれしいものです。  
サッカー王国ブラジルの地で戦う日本選手、  
審判の活躍を期待してテレビの前で応援したい  
と思います。ガンバレ！ニッポン！（H.S）

**伊豆介護センターの  
最新情報はホームページからも  
ご覧いただけます。**

<http://www.izukaigo.com/>

**災害時緊急時情報交換掲示板**  
[http://www.izukaigo.com/bbs\\_chk.php](http://www.izukaigo.com/bbs_chk.php)  
パソコンでも携帯電話でも閲覧ができます。

※通常時はご利用ができません  
のでご注意ください。

介護のこと、弊社サービスのことなど、お気軽にご相談下さい。また、きめこま介報に対してのご意見・ご感想もお寄せ下さい。  
発行元 | 有限会社伊豆介護センター 〒414-0032 静岡県伊東市音無町5番6号 電話0557-36-9069 FAX0557-36-1646 E-mail care@izukaigo.com

kimekoma.kaino

伊豆介護センター広報誌  
**きめこま介報**  
vol. 26  
平成26年6月発行



**実は皆さんのお目当ては・・・**  
小室山につつじの鑑賞に行ってきました。  
ですが、実は皆さんのお目当ては・・・帰りに寄った回転  
寿司店での食べ放題でした。皆さん、結構召し上がられ  
ました。まさに「花より団子」ですね！  
グループホーム クラシオン熱海

かつて日本の自動車や家電等の業界では、ライバル会社同士が、お客様  
に選ばれるために熾烈な競争をしてきました。

消費者は、質が高く、価格が安い製品を選びたいものです。  
その『質』については、細かい性能が数値化されてわかりやすく、見た目  
の好みや消費者個別のニーズに対し適したものであろうかなど、容易に  
比較・選択できるため、会社は、『質』高めること及び、低価格の実現  
に向かい、迷わず努力をしたことでしょう。

その結果、日本のどの会社の製品も、高品質として認められ、世界市場  
においても高く評価され、選ばれてきたのです。

この成功は、高める努力をすべき『質』の基準が明確であり、共通  
認識化していたことに他なりません。

日本の介護業界の目指す方向として、先進業界の例に学びたいものです。

代表取締役 稲葉 雅之



デイサービス

所在地：伊東市音無町5番6号  
営業日：月曜日～金曜日（午前と午後の2部制）

フルーズ  
の取り組み



フルーズは、年齢とともに少しずつ衰えていく身体機能の維持・向上を目的とした機能訓練・筋力トレーニングと、遊び心と創作意欲を芽生えさせるカルチャープログラムを取り入れたデイサービスです。

自分で選べる楽しさ

個性をできる限り受け入れ、ご利用者が自ら選択できるサービスを提供し“いつまでも、いきいきと、優雅で、自分らしく、そして…笑顔でいて頂きたい”という思いのなか取り組んでいます。

機能訓練をはじめ、豊富な内容のカルチャープログラムは日替わりとなっていますので、お好きな活動をお選び下さい。年齢や環境の変化などで諦めてしまったことへの再挑戦や新たな趣味を見つけてみてはいかがでしょうか。



昼食は2種類以上の食事メニューがあり、日替わり膳（魚または肉）やカレーライス、麺類などその日の気分でオーダーすることができます。



カルチャープログラムの紹介

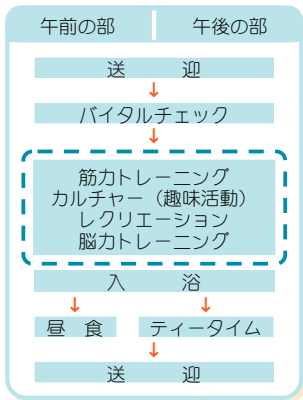
※変更及び終了となる場合があります。

- いきいき体操
- わくわくスポーツ
- 転倒予防
- ヨガセラピー
- 陶芸
- 歌声
- 朗読
- 絵手紙



↑ご利用者の作った世界にひとつだけの作品です。

1日のスケジュール



ご利用に関するお問い合わせは、フルーズ（電話：0557-36-9069）までご連絡下さい。  
また、伊東市富戸にも同スタイルのデイサービス施設「フルーズ伊豆高原」を展開しています。

News & Topics

社会人としての第一歩

◆入社式◆（4月）

平成26年度の入社式が当社にて執り行われ、本年度は7名が新たに伊豆介護センターの一員となりました。社会人としての第一歩を踏み出した皆さんは緊張した面持ちで式に臨んでいました。期待と不安が交わったスタートだと思えますが、皆さんの新しい力と成長に期待しています。共に頑張っていきましょう。



↑稲葉社長、先輩社員と一緒に記念撮影

◆地域交流活動◆（5月）

伊東高校の生徒さんが当社社員でポッチャ競技選手の杉村さんに障がい者スポーツ「ポッチャ」の指導を仰ぎに本社を訪れました。高校の文化祭でポッチャの体験ブースを出すことで依頼を受け、本社3階テイフロアにてルール説明や実演などを行い、生徒の皆さんにレクチャーしました。文化祭当日は多くの方がブースに登場し、体験をされていたようです。このような機会を通して、ポッチャが地域に広まってくれたら嬉しいです。



↑文化祭 ポッチャ体験ブースの様子

高校生にポッチャ指導



～社長とたまにゲーショ～

月1研修会  
Report



今年の1月で8年目を迎えた月1研修会。これからの月1研修会は、部署およびチームごとの研修会に重点を置き、よりその部署およびチームのニーズに合わせた研修会を実施していきながら、より効率的な研修会の開催にシフトしていきます。そして、引き続きスタッフ同士の交流を図り、自己啓発・スキルアップの場として活用して参ります。

第83回 各部署研修

在宅系) 元気に働くために～腰と膝の痛みを予防しよう～・他  
講師：アスレティックトレーナー 上原 陵 氏  
施設系) 緊急時の対応・他

≪2014年2月24日・27日、本社3階≫



【在宅系】「元気に働くために～腰と膝の痛みを予防しよう～」をテーマに介護者自身の身体のケアについて教えていただきました。ご利用者に安全・安心・快適なサービスをさせていただくためには介護者自身のケアも大切です。腰・膝の痛みを予防するには、トレーニングの継続と日常生活の気ない動作を意識して行うことで効果があるそうです。

【施設系】当社社員で救命救急士の榎山さんより「緊急時の対応・一次救命処置等」をテーマに、119番通報から救急車到着までにしなければならないことを各症別別に学びました。AEDや心肺蘇生法の実技を行い、胸部圧迫の圧のかけ方や1分間のリズムの取り方を体験しました。このような実習をしないと、いざという時に身体は動かないとのこと。常日頃の“気付き”や“迅速な対応”が私たちに求められていることだと感じました。



第84回 各部署研修

在宅系) お休み  
施設系) 平成25年度の施設目標達成発表会と平成26年度の目標設定

≪2014年4月28日、本社3階≫

【施設系】各施設の発表内容は、右記の表のとおり多岐にわたるテーマが取り上げられ、各施設の取組や意欲が感じられた発表会でした。本年度の目標発表では、「昨年の目標をさらに掘り下げる」や「新しいことに挑戦」など、各施設の意向が特色として出ていました。発表会も5年目となり、特に今回はプレゼンテーション技術の飛躍的な向上と、課題（問題）に対するアプローチや成果の分析が科学的・理論的に進められていると感じられました。発表の中で「昨年の達成発表に影響を受けた」と話した施設もあり、これからも施設間で切磋琢磨し合いながら、頑張っていきたいと思えます。



※3月はお休みでした。

施設ごとの発表テーマ（発表順）

クラシオン伊豆の国	安心安全に過ごして頂くための創意と工夫
クラシオンカフェ	自立支援について
フルーズ伊豆高原	安全のための3本柱
クラシオン富士見（ショートステイ）	OPENから現在までの状況報告 いこごちのよいショートステイって？
クラシオン2階	安全に楽しく暮らして頂く
クラシオンデポルテ	行きたいと思えるデイサービス 顔を見てあいさつしよう
クラシオンカフェ熱海 クラシオンデポルテ熱海	安心感が持てる施設作り
フルーズ	利用者様の安全確保
クラシオンカフェ伊豆の国	ご利用者、一日楽しく過ごして頂く取り組み 身体を動かす機会や内容の充実を図る
クラシオン3階	花と果実と憩いの空間づくり
クラシオン熱海	良質な睡眠を目指して
クラシオン富士見	身も心も軽やかに