2014年(平成26年) 3月15日(土曜日)

虹 だ よ り

第 17 号

発行　医療法人社団　英仁会
介護老人保健施設　虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所　夕張市日吉14番地6
電話　0123-53-3131
編集　山崎　博司

今月のニュース

☆活動☆
☆入所&デイケア
押し花教室☆

★虹ヶ丘 調理活動★

☆理学療法士 土門の
リハビリポイント☆

卒業シーズンですね

3月も中旬となり、少しずつ暖かくなってきましたね。

3月といえば卒業シーズン！4月からは大学を卒業し新しい仲間(職員)が虹ヶ丘にも増えます。しかも、とっても美人な相談員です！この虹だよりで今度ご紹介させて頂きますね。

北海道の春はもう少し先ですが、体調に気を付けながら春を待ちましょう！

入所&デイケア 押し花教室

3月に活動ボランティアで押し花の先生方にいらして頂きました！

最初は皆さんから
『こんな細かい作業できないよ』
『目が痛くなるね』
などの声も聞かれておりましたが、皆さんとても真剣。

先生の説明に耳を傾けながらも目の前にある押し花と格闘しているようでした！

完成すると
『疲れたけど楽しかった！』
『やっと出来たよ！私のどうだい？』

虹ヶ丘 調理活動

最近、虹ヶ丘では入所もデイケアも調理活動に力を入れています！

2月14日はバレンタインデーという事で、チョコレート作り、3月3日はひな祭りという事で桜餅を作りました！

毎月イベント盛りだくさんですが！調理なので、女性の皆さんは慣れた手つきで作業されていましたし、男性陣もとても真剣におやつはやはり好評です！

菓子を作られていました！

最後は皆さんと職員でおいしく頂きました！食べれるリハビリ

理学療法士 土門のリハビリポイント！

自宅で手軽にリラックスリハビリ

雪解けの季節になりましたね。そろそろ、屋外歩行(散歩)を開始した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まだ、歩道に雪が残っている場所もありますので、転倒には十分気を付けて下さい。

さて、今回も自宅で簡単に行える、つまずき(転倒)予防運動の紹介をしたいと思います。

今回の運動は『腹筋運動』をご紹介します。内容は、まず仰向けに寝て両膝を立て、両手を足の付け根部分に置きます。それから、ヘソを覗くように頭と上半身を起こします。上半身を起こすのに合わせて、手を足の付け根から膝へ移動させます。上半身を起こして約3秒間止めた後、ゆっくり元の位置に戻ります。動作は無理のない範囲で5～10回行いましょう。注意点としては、下げた時の衝撃予防になりますので、頭の下に枕などを置いて行うとよいでしょう。毎日コツコツ行い、つまずき(転倒)予防に努めましょう。

バレンタイン
&
ひな祭り