

7月誕生会様子

ありがとうございます!

乾杯!

おいしい♡

なかよし会

お誕生日会では、なかよし会による健康体操!!皆さま、歌って、踊って、大変盛り上がっていました、(o)/♪♪

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				卓上ホッケーゲーム (手のリハビリ)	卓上ホッケーゲーム (手のリハビリ)	お休み
4	5	6	7	8	9	10
リバーサイドシネマ	引いて引いてゲーム (手足のリハビリ)	引いて引いてゲーム (手足のリハビリ)	段ボール玉入れゲーム (手のリハビリ)	段ボール玉入れゲーム (手のリハビリ) 書道教室	段ボール玉入れゲーム (手のリハビリ)	お休み
11	12	13	14	15	16	17
パーティ買物ツアー	ジャンプでシュートゲーム (手のリハビリ)	そうめん流し		キックボーリングゲーム (足のリハビリ)	キックボーリングゲーム (足のリハビリ) 俳句教室	お休み
18	19	20	21	22	23	24
楽市楽座 in リバーサイド	風船バレーゲーム (手のリハビリ)	風船バレーゲーム (手のリハビリ)	棒サッカーゲーム (足のリハビリ)	棒サッカーゲーム (足のリハビリ) 音楽ボランティア	棒サッカーゲーム (足のリハビリ)	お休み
25	26	27	28	29	30	31
8月生まれ合同誕生会	椅子くぐりキックゲーム (足のリハビリ)	椅子くぐりキックゲーム (足のリハビリ)	歌声喫茶 リバー館♪ 発表会	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	お休み

先月のベストショット!!

7月誕生会

リハだより

歩行スピードの重要性

歩行は日常生活動作において重要な機能であり、歩行能力の低下は日常生活動作レベルの低下につながります。65歳を超えると、歩行スピードは徐々に低下し、80歳を超えると日常生活にも支障をきたすと言われてます。その為、施設での体力測定では5m歩行テストを実施しています。

★5m歩行スピードが低下するとどうなる・・・?

- ・筋力低下やサルコペニア(高齢者虚弱)の可能性が疑われます。
- ・階段の上り下りが出来なくなる、跨ぎや転倒のリスクが高まります。
- ・5秒以上かかる方は、横断歩道を時間内に渡れない状況といえます。

ご自身の歩行能力の変化を知り、必要なトレーニングを無理なく継続的に行っていきましょう。

詳しくは、
理学療法士の岩根まで。

今月の目玉イベント

- 4日 リバーサイドシネマ
- 11日 パティ買物ツアー
- 13、14日 そうめん流し
- 18日 楽市楽座 in リバーサイド
- 22日 音楽ボランティア
- 25日 8月生まれ合同誕生会