



## 桜を見に行きました☆

ようやく外が暖かくなってきましたね。  
今回紹介するのは桜の花見の写真です！3月の  
末から約一週間かけて開催しました！  
今年は開催期間中に一度も天候が崩れず桜も満  
開で、タイミングもばっちりなお花見でした☆  
ご利用者の皆様からも『綺麗な桜がみれてよ  
かった～』と喜びの声が多く聞かれました！

## 桜の花見



## 今月のイベント

### 体力測定

5月21日(月)～26日(土)

今月は3ヶ月に1度の体力測定の月で  
す！日頃のリハビリの成果を十二分に発  
揮できるように、しっかりと体調を整え  
て動きやすい服装で参加して頂くよう  
お願いいたします！



## 職員紹介



よろしくお祈いします！

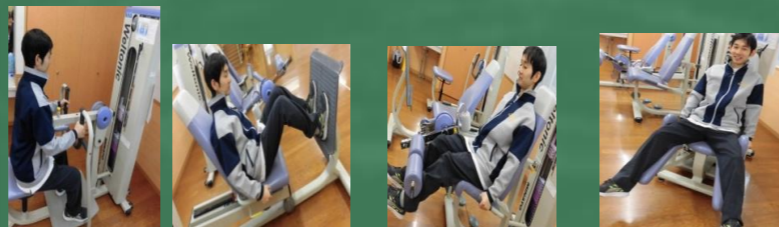


初めまして！4月にリハビリの職  
員として入職しました、作業療法  
士の古閑丸です！未熟者ですが、  
利用者様のお役に立てるように頑  
張っていきたく思います！

## リハだより

### 4機種マシンの効果

- ①ローイング**  
広背筋・菱形筋などの肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善する。
- ②レッグプレス**  
下肢全般の筋肉(大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングス下腿三頭筋)を強化する。  
立ち上がる、座る、しゃがむ、立っている、歩く、走るなど、日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化するために、特に重要な種目である。
- ③レッグエクステンション**  
大腿四頭筋(特に内側広筋)を強化する。  
階段の昇り降りがスムーズに行えるようになる。  
膝を伸ばす力がつくので歩幅を広げることができ、歩行が安定する。
- ④ヒップアブダクション**  
中臀筋を鍛えて、骨盤の安定性を高める。  
歩くときや片足立ちをするときなどのふらつきを解消する。



①ローイング ②レッグプレス ③レッグエクステンション ④ヒップアブダクション

## 平成30年5月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 足のリハビリ	2 健康体操	3 憲法記念日 腕のリハビリ	4 みどりの日 指のリハビリ	5 こどもの日 腕のリハビリ	6 お休み
7 足のリハビリ	8 シナプソロジー	9 健康体操	10 カルチャー活動【紙芝居】	11 腕のリハビリ	12 カルチャー活動【絵手紙】	13 お休み
14 腕のリハビリ	15 腕のリハビリ	16 健康体操	17 カルチャー活動【書道】	18 足のリハビリ	19 指のリハビリ	20 お休み
21	22	23	24	25 洋風生け花	26	27 お休み
<b>体力測定</b>						
28 シナプソロジー	29 足のリハビリ	30 健康体操	31 カルチャー活動【書道】	<b>さつき 皐月</b> 旧暦5月の名称 『皐月』の『皐』の字は、 神に捧げる稲穂の意味をもつ。		
5月から6月にかけては気温や天候がなかなか安定しない時季となります。特に5月の初旬からは初夏に入りますので強い日差しには注意したいところです！そろそろこまめな水分補給などが重要になってくるため、外出時などは事前に準備しておくようにしましょう♪				利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！ てんすい倶楽部： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a> ブログURL： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/">http://www.kumamotokousei.jp/blog/</a>		

