



デイ通信

敬老会が開催されました！

日中の気温も落ち着き日々過ごしやすくなってきました。今回は9/1（日）におこなわれた敬老会の様子を紹介します。賀寿者の表彰や、ご利用者と職員による紅白歌合戦がおこなわれました。皆さん笑顔で参加され楽しまれておられました。食事会もあり、会食中にご家族、ご利用者同士の会話がはずまれました！



今月のイベント

毎月講師を招いてカルチャー活動を開催しております。書道、洋風生け花、絵手紙、気力アップ体操とさまざまなカルチャー活動がありますので、皆様の多くの参加をお待ちしております。なお毎週水曜日には職員指導による健康体操も実施しております。毎身体操の内容も変わりますのでふるって参加されてください。



救急時の対応の勉強会開催

9月に職員による救急時の対応の勉強会を開催しました。実際にモデルを使用し実技指導を受けました。人工呼吸、心肺蘇生法、AEDを使用するの心肺蘇生法など実技を行いました。今回の勉強会をとおして今後の急変時での対応にいかしていきたいと思われました。



リハだより

『歩行を改善する運動について』

今月は歩行を改善するための運動について、説明します。

歩行を安定させるには姿勢を保つために必要な全身の筋肉をバランス良く鍛える必要があります。代表的な運動を紹介します。

- ① バランス能力をつける「片足立ち」**
 - ・片手（または両手）で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
 - ・姿勢は真っすぐに保つようにしましょう。
- ② 下肢筋力をつける「スクワット」**
 - ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
 - ・膝がつま先よりも前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。
- ③ 下肢筋力をつける「踵上げ」**
 - ・両足を少し開いて立ち、踵をゆっくり上げ下げします。

理学療法士 徳山 恵



令和元年10月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 指のリハビリ	2 健康体操	3 足のリハビリ	4 カルチャー活動【絵手紙】	5 腕のリハビリ	6 お休み
7 シナプソロジー	8 足のリハビリ	9 健康体操	10 カルチャー活動【書道】	11 腕のリハビリ	12 足のリハビリ	13 お休み
14 体育の日 腕のリハビリ	15 足のリハビリ	16 健康体操	17 腕のリハビリ	18 足のリハビリ	19 指のリハビリ	20 お休み
21 足のリハビリ	22 腕のリハビリ	23 カルチャー活動【洋風生け花】	24 カルチャー活動【書道】	25 カルチャー活動【紙芝居】	26 腕のリハビリ	27 お休み
28 腕のリハビリ	29 気力アップ体操	30 健康体操	31 シナプソロジー	<h1>神無月</h1> <p>水無月同様『無』の部分は『の』と読むため、『神の月』という意味になる。</p>		

日を増すごとに、過ごしやす季節となりました。日中と夜との寒暖差がありますので、体調管理に注意されてください。寒暖差によるさまざまな不調が起こりやすくなりますので十分な休息をとられて下さい。

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。日々の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：
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

