

虹だより 第27号

今月の ニュース

- ・ 新年のご挨拶
- ・ 入所&通所
クリスマス会
- ・ 大久保OTの
リラックス リハビリ!

新年のご挨拶



昨年は別格のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

本年も入居者様が安心して笑顔で生活出来る虹ヶ丘を目指して、職員一同、邁進して行く所存でございます。

2015年が皆様にとりまして、幸多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

入所&通所

クリスマス会



12月24日は入所のご利用者様、12月24〜26日は通所リハビリのご利用者様で、クリスマス会を行いました!

入所のご利用者様は、にぎり寿司や鶏の丸焼き、クリスマスケーキなどの料理があり、大好評でした。

ご利用者様からは、「美味しく、いつもより、たくさん食べてしまいました!」という声がかれました。



一方、通所リハビリでは、カラオケ大会やひもくじを行いました。ご利用者様からは、「皆でクリスマスが出来るって、こんなに楽しいものなんだね。」という声も聞かれました!
また、職員も仮装をして、大変盛り上がっていました。



大久保OTの

リラックス



リハビリ!

こんにちは。寒さも雪の量も冬本番、といった感じになってまいりましたね。雪道を歩くのに緊張して腰が痛い、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、簡単にできる腰痛対策・腰痛予防として、一般的な腰痛体操をご紹介します。

★「腰痛体操」を、行ううえでの注意

腰痛の種類によっては、今回ここでご紹介しているものが、逆効果になる場合もあります。現在治療中の方・痛みがある方の場合、痛みがひどくなる事も考えられますので、必ず医師の指示に従って行ってください。又、行ってみて痛みが増すようであれば速やかに中止し、担当医に相談して下さい。

★ヘソのぞき体操

1・仰向けに寝て両膝を軽く立てます。(手はお腹の上)

2・息を吐きながらヘソを見るように、ゆっくりと上半身を起します。(20センチ程度) (無理をせず自分の状態にあわせて)

3・そのまま5秒(最初は2秒くらいから)状態を保ちます。この時、腹筋を意識しながら行いましょう。

4・ゆっくりとおろします。

★お尻の上げ下ろし体操

1・仰向けに寝て両膝を軽く立てます。(手は横に開いて床につけます)

2・息を吐きながら、お尻と背中を持ち上げます。(10センチ程度) (無理をせず自分の状態にあわせて)

3・そのまま5秒(最初は2秒くらいから)状態を保ちます。この時、お尻の筋肉と背筋を意識しながら行いましょう。

4・ゆっくりとおろします。

★片足上げ体操

1・仰向けに寝て両足を伸ばします。(手は頭の後ろで組みます)

2・片方の足を膝は伸ばしたままゆっくりと持ち上げ、おろします。

3・2を、10回〜20回程度繰り返します。(無理をせず自分の状態にあわせて)

4・もう片方の足も行います。

この機会に、腰痛体操を試してみたいかがでしょうか。