

# 第16回 夏祭り



7月30日に関連法人合同の夏祭りを開催しました。有難い事に年々規模は拡大し、今年なんと500名以上の方が参加されました！お蔭さまでお祭りは大盛況！お祭りにご参加頂いた、利用者様、ご家族様はじめ余興団体の皆様、ボランティア団体の皆様、物品をお借りした各事業所の皆様、ご協力ありがとうございました！

## デイケア 涼しそうめん！

デイケアでは、8月7日の昼食に涼しそうめんを行いました！  
 『全然取れないよ』  
 『もつと流して！』等  
 話されながら、ほとんどの利用者様が終始立ちっぱなし！  
 笑い声が鳴りやまない程皆様楽しまれており、いつも以上に食べ過ぎたと話される方がほとんどでした！



平成27年 8月15日 (土曜日)



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



## 理学療法士 土門 リハビリポイント！



暑い日が続く季節となりました。特に運動や体を動かしていない状態でも、体から排出される水分量が増えてしまっていますので、脱水や熱中症予防のため、こまめに水分補給するように気を付けましょう。  
 さて、今回も自宅で簡単にできるつまづき(膝屈)予防運動を紹介したいと思います。今回は『下肢筋力強化運動』を紹介します。

① 側臥位(横向き)で寝る(く)になり  
 下側の膝を曲げ、身体を安定させます。

② 上側の下肢は、肩と腰の延長線上で、まっすぐ挙げます。  
 下肢は約30度挙げます。

③ 片側の運動が終わったら姿勢を変えて、左右行いましょう。

注意点は、下肢を挙げるとき、前方に挙げない事、腹部が上向きにならないようにしましょう。運動の回数は、5、10回行い、下肢を挙げるリズムと降ろすリズムが一緒になるようにしましょう。  
 また、リズムは1・2・3・4と約4秒で挙げて、降ろす時も4秒で行いましょう。  
 股関節が痛い方は無理をしないようにしましょう。  
 毎日コツコツ行い、つまづき予防に努めましょう！