

秋の味覚！サンマの炭焼き！

10月6日に関連法人合同でサンマの炭焼きを行いました。サンマが中々獲れない中、身も大きく脂も乗っていて利用者様からは『やっぱり炭焼きは美味しいね』、『今年サンマ初めてで嬉しい！』等、とても好評でした！デイケアではまだまだ、色々な「秋」の行事を計画していきますよー！



デイケア 二人羽織&カラオケ



デイケアでは、3日間に渡り二人羽織を行いました！『もつと上！、違ってもつと下！』など声を掛けて頂きなんとか食べていました。最後にはお決まりの顔中クリームだらけ！デイケアからは大きな笑い声がいっぱい！楽しんで頂けた様子で、その後はカラオケで利用者様が熱唱！あつという間に午後の活動が終了しました！



平成27年 10月15日 (木曜日)

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!



暑い夏が終わり、早くも秋風が吹く季節になりました。最近、朝晩寒くなったと感じる方も多いのではないのでしょうか。手洗い・うがいをを行い、風邪等に注意しましょう。

さて、今回も自宅で簡単に出来る、つまずま(転倒)予防運動の紹介をしたいと思います。今回の運動は『四つん這い上体反らし・片足上げ運動』を紹介します。

まず、上体反らし運動から紹介します。四つん這いの姿勢から両腕を伸ばしながら腰を下ろします。次に両腕で上体をしっかりと支え上体をゆっくり反らします。最後にゆっくりと元の位置に戻します。回数は5〜10回繰り返して下さい。運動注意点は、腰痛がある方は痛みが出現しない範囲で行いましょう。

四つん這い片足上げ運動は、四つん這いの姿勢から片足の腕を伸ばしながら持ち上げます。上げた後3〜5回停止後、ゆっくり元の位置に戻ります。交互に5〜10回反復しましょう。運動注意点は、足を上げ過ぎると腰痛の恐れがあるので注意しましょう。毎日コツコツ行い、つまずま(転倒)予防に努めましょう。