

Happy Valentine's Day

2月9日にバレンタイン行事を開催！
 今年はなんとお餅とチョコのコラボレーション！
 牛乳にチョコ・ココア・塩を入れて『チョコしるこ』を作りました！
 食べた事ない皆様は『えっ！』と驚いていました。が、食べると美味しくとても好評。皆様も是非一度作ってみてください！



デイケアで節分行事を開催しました！
 利用者さんいわく、『鬼は女性よりも男性の方が投げやすい』とか（笑）
 みなさん思い切り良く豆をまいていました！
 男性職員は女性職員からも大きいボールをぶつけられそうに！
 笑いの絶えないまま行事は無事に終了しました！

虹だより



第40号

平成28年2月15日（月曜日）

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

今年の夕張は、例年よりも雪が少ないですが、まだ寒い日が続きますので油断できませんね。
 また、インフルエンザが流行する季節になり、手洗い・うがいを行い予防に努めて下さい。
 さて、今回も自宅で簡単に出来る、つまずき（転倒）予防運動の紹介をしたいと思えます。
 今回の運動は『椅子を用いた筋力アップ運動』を紹介いたします。
 その① 椅子に腰掛け上体を正中位に保ちます。次に、両膝をゆっくり持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろします。この動作を5〜10回反復します。両膝を持ち上げる事が困難な場合は、片足ずつ行いましょう。
 その② 椅子に腰掛け、上体を正中位に保ちます。次に、両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先内側に反らし、約5秒間停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5〜10回反復します。
 注意点は無理のない範囲で行うように掛けて下さい。毎日コツコツ行い、つまずき（転倒）予防に努めましょう。

理学療法士士門 リハビリポイント

