

新職員紹介

介護支援専門員 佐藤 直美



この仕事を始めて
まだ1年で分かり
ない事はかなり多
く、先輩の指導の
下で少しずつ学
びたいです。

管理栄養士 坂東 歩



早く一人前の管理
栄養士になれるよ
うに頑張ります！
ご指導よろしくお願いします。

屋外歩行



6月からデイケアでは、
リハビリの一環として、
天気の良い日に「屋外歩
行」を開催！
施設の中の歩行とは違い
凹凸を歩く大変さはある
ものの、景色を見ながら
歩くのは一味違うと好評
でした！
今後定期的に屋外歩行
を行っていきます！



平成28年6月15日（水曜日）

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



毎日暖かい日が続く季節
になりましたね。
屋外歩行（散歩）を開始し
た方も多いのではないで
しょうか。
散歩を行う際は、脱水にな
らないようにこまめに水分
補給をしましょう！
今回も自宅で簡単に行え
るつまずき（転倒）予防運
動の紹介をしたいと思いま
す。今回の運動は「椅子に
座りながら行う運動」を紹
介します。

- 【おしりの筋力強化】
- ・椅子に座り両足を軽く開きます。
 - ・片足を挙げ、しこを踏むように床に降ろします。
 - ・床に降ろした足を踏く床に押しつけます。
 - ・左右交互に各10回ずつ行います。
- 注意点としては、足に痛みがある方は無理をしないようにしましょう！
- 毎日コツコツ行い、つまずき（転倒）予防に努めましょう！