

敬老会

デイケアで敬老会を開催！利用者マスの職員で、腕相撲や暗算など様々な協賛で盛り上げました！



敬老の日

音楽健康セッション



9月20日にカラオケ機
器を使って運動する『音楽
健康セッション』の慰問が
あり、2名のインストラク
ターの方が見えられました。
内容は様々で、体操や口腔
体操、脳下しなど約1時間
程運動を実施して頂きまし
た。
インストラクターの方の動
きに合わせ利用者さんも体
を動かして、終始笑顔で過ご
されていきました。第一興商
のさやかさん、あかねさん
ありがとうございました！

虹だより

第48号



平成28年10月15日（土曜日）

発行 医療法人社団 英に会
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 博可

- ① 椅子に座り、両足を軽く開きます。
- ② 両手を床につけるようにして、体幹を前屈します。
- ③ 両手が床についたら、両手を頭の後ろで組みます。
- ④ 最後に両手を組んだまま、体幹を起します（伸展）
- ⑤ 回数は5〜10回行います。注意点は、可能な範囲までの前屈としましょう。体幹だけで起き上がれない場合は、両手で支えましょう。毎日コツコツ行い、つますき（転倒）予防に努めましょう。

理学療法士 土門



リハビリポイント