

虹だより

平成29年 9月15日 (金曜日)

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

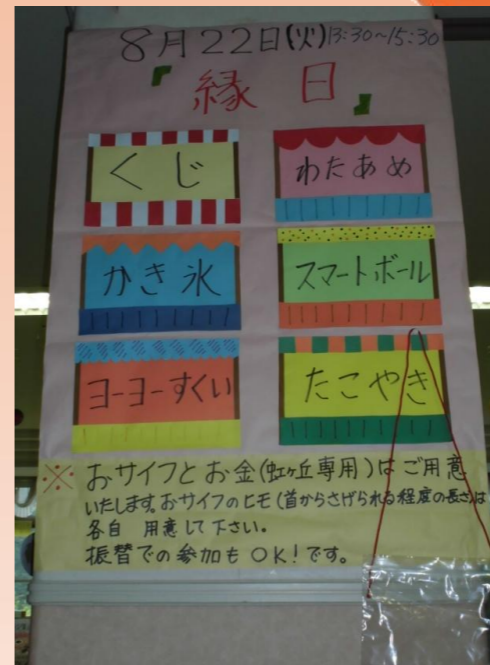
編集 宮下 円香

縁日

8月22日(火)に縁日を行いました！わたあめやたこ焼き・ヨーヨーすくい等、職員が販売していました。

ご利用者様は、職員手作りのお金で、商品と交換していきます！

今回、初めて縁日を行いましたが大変盛り上がりしました。ぜひ、来年もお楽しみ待っていてください。



猿まわし



8月31日(木)に大道芸「猿まわし」が行われました！日本全国をまわっているそうですよ！今回、登場してくれたのは、猿(太陽くん)です！輪くぐりや竹馬等の芸を楽しめました。今回、参加できなかった方々もぜひ参加してみてください！

九州大道芸劇団の伊賀様、本当にありがとうございました！



土門PTの リハビリポイント



短い夏が終わり、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・うがいを行い、風邪等には注意しましょう。

さて、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、「段差(踏み台)昇降運動」を紹介します。

まず、階段の段差(一段)か踏み台を利用して、片足ずつ10回交互に運動を行います。コツとしては、上げる方の足先を出来るだけ高く上げながら行います。

また、支持している足にも意識し、しっかりと地面を踏み込む事です。この運動を行う事で、体重を支える筋肉と、足先や太ももを上げる筋肉の両方を同時に鍛える事が出来ます。注意点は、転倒を防止する為に、必ず手すり等を使用して行いましょう。

毎日コツコツ行い、つまずき(転倒)予防に努めましょう！