

クリスマス会



今年の12月21日(木)にクリスマス会を開催しました。4人のサンタが登場し、皆さんにクリスマスプレゼントを配っていました！
 その他、ケーキバイキングを行い、大好評でした。
 また、来年もサンタが登場するのか・・・楽しみにして下さい！

謹賀新年

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
 本年も職員一同、皆様にご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜わりますようお願い申し上げます。
 本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



虹だより 第63号



平成30年 1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 宮下 円香

新年あけましておめでとう
 ございます。今年も宜しくお願い致します。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出来ませんね。また、インフルエンザが流行する季節となり、手洗い・うがいをを行い予防に努めて下さい。
 さて、今回も自宅で簡単に
 行える、つまずき(転倒)予
 防運動の紹介をしていきたい
 と思います。今回の運動は、
 「中殿筋強化の運動」を
 紹介します。
 中殿筋は、股関節の外側にある筋肉の事です。中殿筋の主な役割は、立位および歩行時に骨盤を固定して重心位置を保つ事です。
 中殿筋の筋力が低下していると、立位姿勢でのバランス能力が低下する、という事が言えます。運動の方法は、床やベッドに寝転がり(仰向け)、両足を大きく横に広げたり閉じたりします。回数は、10回を目安に行ってください。注意点は、つま先はやや内側を向くようにし、踵が地面を擦るようにして地面から浮かせないで下さい。踵を浮かせて運動を行うと、腰痛の原因になってしまう可能性があるのです、注意して下さい。毎日、コツコツ行い、つまずき(転倒)予防に努めましょう。

土門PTの 「ハビ」ポイント

