

HAPPY HALLOWEEN

虹だより 第73号

平成30年 11月15日(木曜日)

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

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

10月29日に「ハロウィンパーティー」を開催しました！

もちろん仮装も行いましたが・・・なんとといっても、「デザートを食べ放題」が好評でした！
美味しそうなデザートとお好きなドリンクで、素敵なひと時を楽しんでいただけただけではないでしょうか。



土門PTのリハビリポイント

突然ですが、何気なく歩いている時に、つまずいてしまったたり、つまずいて転倒した事ありませんか？
転倒し骨折すると、最悪の場合、寝たきりになる可能性があります。つまずく原因のひとつとして、「足の筋力低下」や「脊髄（神経）の圧迫」などがあります。
今回は、筋力低下防止の運動、お家で簡単に出来る「ももあげ」運動を紹介したいと思います。

「ももあげ」を左右10回2〜3セット行なうだけです。立っても、座って行なっても、どちらでもOK！

注意点としては、ももを上げた時、背中が丸くならないよう気をつけましょう。毎日コツコツ頑張る事で、つまずきの予防になるだけでなく、歩いていても疲れにくくなったり、階段が楽に上がれたりします。無理せず頑張ってくださいませ。

