

ふれあい通信

2020年

(令和2年) 春号
第113号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522

明石市野々上3丁目15-19 Fax(078)927-1517

E-mail: info@fukuyama-hp.jp <http://www.fukuyama-hp.jp/>



利用者さん作品（桜満開）

新型コロナウイルスのニュースが連日報道され、季節性インフルエンザと同様の予防方法（手洗いやせきエチケット等）がよびかけられています。

当デイケアでは、到着後すぐに手洗いと緑茶うがいを行っております。

緑茶うがいの緑茶には、「カテキン」という殺菌作用のある成分が含まれています。特に「カテキン」が多く溶け出している、1煎目の緑茶を使用しています。緑茶でうがいをする事によって喉の殺菌、ウイルスを効果的にブロックし、風邪の予防になります。

まだまだかぜや感染症の流行する季節です。

引き続き予防を心がけ、元気に乗り切りましょう。



手洗い



緑茶
うがい

こんなことしました♪♪一部をご紹介します！

ぜんざい・みたらし団子作り

園芸療法



沢山のお団子が
できました。
手際の良さはさすがです

土作りから始め、
種から育てます
ぐんぐん伸びて
大きくなあれ
(^O^)



今回のまわしよみ新聞



備えよう!! 災害

N.O. 2

祝 成人式

1月号 N.O. 1



阪神大震災から25年



SDGs 17

～次世代にこの地球に残すためにできること～

2月号



節分とは？

子育てしやすい明石市
人口増↑

3月号



デイケア リハビリ室だより



令和2年になってから寒暖差が激しい日々が過ぎ、新型コロナウイルスが脅威となり大混乱を招き、子供から大人まで老若男女問わず外出する日も一段と減ってしまいました。
今回は座っても立ってもできる運動を紹介します。

準備体操



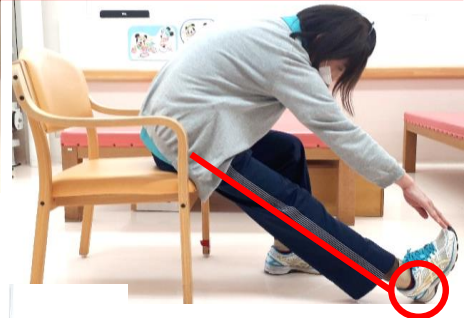
上に背伸び、そのまま左右に
ゆっくりと体を倒し伸ばす



体をゆっくり左右に
ひねり体を伸ばす



かかとをつけて足の裏を伸ばす



※姿勢が崩れないよう注意する

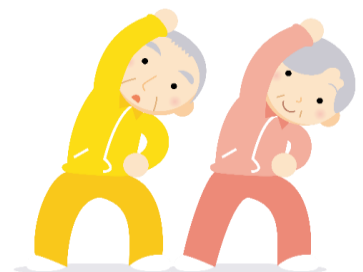


大きく太ももを上げ
足踏みする



体の横で膝と肘を引き合わすように足を上げる

天気の良い日でもできるので、家の中でできる運動として
習慣づけていきましょう♪



お知らせ

デイケアの役割

①退院後間もない大切な時期に関わる



②日常活動や社会参加の再出発につなげる



UP!



リハビリ効果!! 社会参加(*^▽^*)



介護保険でのデイケアの役割を受け、2020年4月1日より**要支援の方**の利用時間の変更をさせていただく事となりました。

変更

要支援1.2の方 ご利用時間（2種類）

■9：30～11：45 リハビリ+入浴（自宅で入浴できない方のみ入浴可能）

■14：30～15：35 リハビリのみ

（ご利用時間延長の場合は要相談）

従来通り

要介護1～5の方 ご利用時間（3種類）

■9：30～14：35 リハビリ+入浴+食事

■9：30～15：35 リハビリ+入浴+食事+おやつ

■14：30～15：35 リハビリのみ

利用時間の変更に伴い、若干の空きがありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。