

ふれあい通信

2020年

(令和2年) 夏号

第115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:ijinkai@eos.ocn.ne.jp <http://www.fukuyama-hp.jp/>



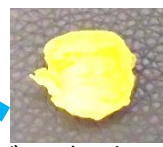
利用者さん作品



一枚のお花紙を



小さく切り分け



一つづつ丸めて、

台紙に、
貼りつけて、
出来上がり!!



緊急事態宣言全面解除に伴い、ご利用再開される方々が増えてきました。ご利用者の皆様におかれましては、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。今後さらにコロナウイルス感染への脅威が収束し、安心してご利用して頂ける日を心待ちにしております。

さて、当デイケアでは、できる限りの間隔をとりながら、リハビリ以外にも様々なレクリエーションを行っています。

今まで経験がなかった脳トレにチャレンジしたり、手先を動かしながらの細かい作品作り、懐かしの歌謡曲も流れ、思わず口ずさんでしまいます。今後も感染拡大を予防する事を続けながら、ご利用の方々に楽しんで頂けるよう尽力して参りますので、当デイケアの活動に、ぜひご期待ください。

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

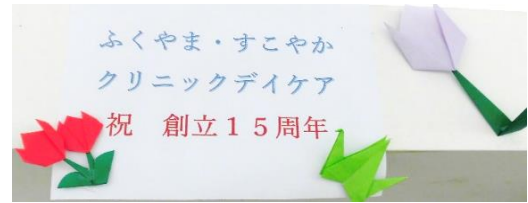
4月1日創立記念日

今年は、ゲームは控え、
一年間の思い出映像を見て、楽しみました。



昼食は、【春御前】

- ・豆ごはん
- ・鰯の木の芽味噌焼き
- ・ごま豆腐
- ・清汁
- ・さくらゼリー



ありがとうございます！



皆様へ、
感謝の気持ち
紅白饅頭のお土産です

稲づくりを始めました



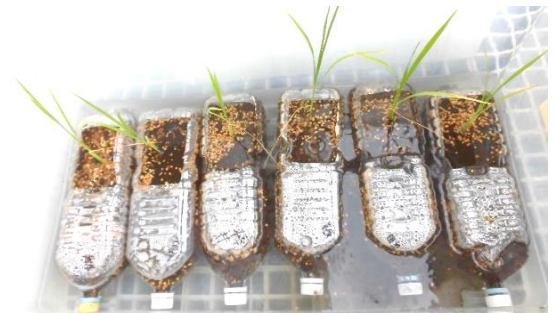
②種まき
2週間ほどで
葉が伸びてきました

①芽出し

種もみをつまみ、水に浸します

③土の準備

土と肥料を混ぜます



④苗の移しかえ

2Lペットボトルへ土を入れ、苗を植え、水を張ります。これからの成長が楽しみです♡

デイケア リハビリ室だより



暑さが本格的になってきて、夏バテや熱中症になる方が増えています。水分補給も重要ですが、適度な運動で体力を維持することも大切です。そこで、今回は日常に行っている立ち座りを運動として捉え、意識して動作していただくため効果や意識する姿勢をお伝えしたいと思います。

【立ち座り運動の効果】

廃用予防、運動機能の向上、排尿・排便障害改善、肺炎予防、嚥下障害の改善、深部静脈血栓症予防、関節拘縮予防、骨粗しょう症、バランスや転倒予防、褥瘡予防、起立性低血圧予防、心機能改善、メタボリックシンドローム予防、精神的にも良い影響など

【立ち上がりやすい姿勢】

- ①椅子に少し浅く座る
- ②少し足を開く
- ③膝を曲げて踵を後ろに引く
- ④膝の上に手を置く



【正しい立ち上がり方法】

- ①立ち上がりやすい姿勢をしっかりと準備する
- ②状態を前に倒し、**前方に重心移動させ**お尻を椅子から離す

※前に机や椅子などがあると重心移動が安全に行いやすくなります。

※注意点

- ・ゆっくりと動作を行う
- ・反動をつけない
- ・息を止めない
- ・痛みがあるときは無理をしない



最後に通常の椅子の高さは**40cm程度**ですが、立ち上がりやすい高さは**45cm以上**になります。ご自宅の椅子が低い場合は、クッションを用いて高さを補うことも立ち上がりやすさにつながります。

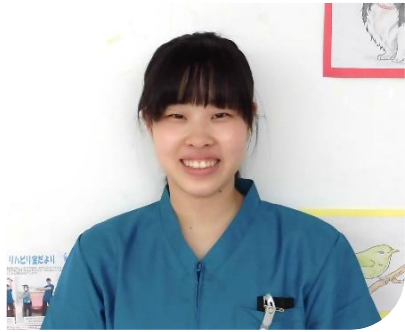
スタッフ紹介

当所に新しいスタッフが増えました。
皆さん宜しくお願い致します。

村上 明日香

☆職種 理学療法士 ☆出身地 兵庫県

ふくやま病院より、6月にデイケアへ異動し、勤務しております。
皆様が笑顔になれるようなお手伝いをしたいと思っています。
宜しくお願い致します。



今回のまわしよみ新聞

4月号

救助されるまで13日間
生き抜いた青年とは!?



毎月、1~2版発行しています。

時事情報だけではなく、写真や飾り、クイズ等々、、、
見入ってしまいます。大作を、是非デイケアでご一読下さい

春の大特集号

家族と共に過ごす〜緩和ケア〜



5月号

NO. 1

STAY HOMEでも、
お父さんと過ごす時間増え、
嬉しいな



NO. 2

東北特集

ふるさとの味



6月号

NO. 1

福岡
うまいもん



NO. 2

動物特集



医療従事者へ
感謝の意
ライトアップ

感謝

圧倒的



マスク美人は、目力と太めの眉で!!