ふれあい通信

2021年
（令和3年）秋号
第120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/

Mさんの作品です

今年度より自立支援・重度化防止に向けた更なる質の高い取り組みを行っています。
リハビリ・栄養・口腔を一体的に考え、活動量に応じた必要なエネルギーを美味しく召し上がって頂くために、食事形態・食事量等の調整をしています。
また、定期的にリハビリマネジメント会議を開催し、ご利用者様の状況等による情報共有、早期発見予防に努めています。
会議を通じて、ご自宅での過ごし方がよく分かり、リハビリ継続の重要性を感じ、励みを頂きました。
「継続は力なり」の言葉のように、しんどい時も休まずに来所される方が多く、成果へと繋がっていると思います。
これからも皆様とお話しを通じ、生活に活かせるリハビリやケアの実施・提案を行ってまいります。

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

今月の園芸療法

春に向けて、お花の種植えをしました

開花が楽しみです

秋の感謝祭

毎年恒例☆ビンゴ大会!!

勝負事は真剣です

90代以上の方へ表彰
祝ご夫婦での授賞

かわいい景品が
当たりました♡

皆様へ
参加賞のプレゼント

デイケア　リハビリ室だより

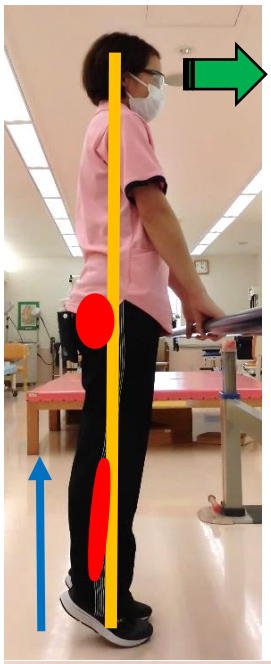
皆さん、前号の座ったまま行える運動はできましたか？前号に続きまして、食事と並行して筋力トレーニングも行うことで身体機能の維持・向上につながるので、ご自宅で出来る運動を伝えていきたいと思います。

【筋力トレーニングのポイント】
・どこを鍛えているかを意識しましょう。
・呼吸を止めないようにしましょう。

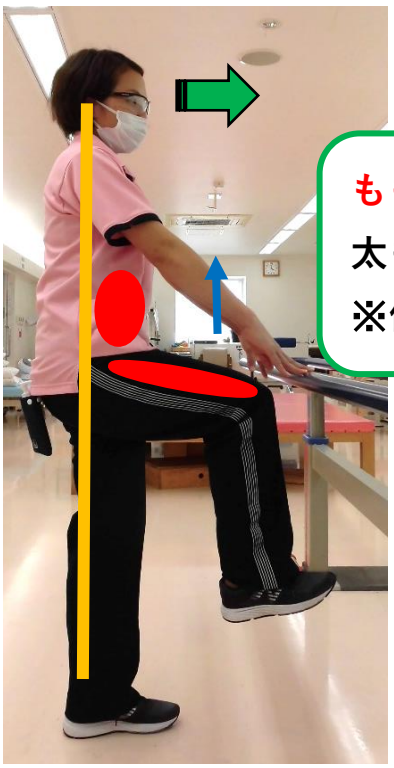
1セット10回目安
1～3セット
行ってみましょう♬

【図の色や線の意味】
効いている部位：あか丸　動く向き：あお矢印　目線：みどり矢印　ポイント：きいろ線・きいろ丸

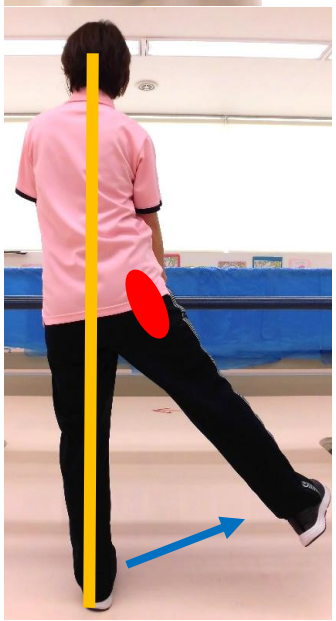
【シリーズ③　立ってできる運動】



つま先立ち
ふくらはぎとお尻に力を入れる
※体をまっすぐ



もも上げ(左右)
太ももとお腹に力を入れて引き上げる
※体を真っ直ぐ



横への足上げ(左右)
お尻の横側とお尻に力を入れる
※体を真っ直ぐ

スタッフ紹介

当所のスタッフを紹介させていただきます。
皆さん宜しくお願い致します。

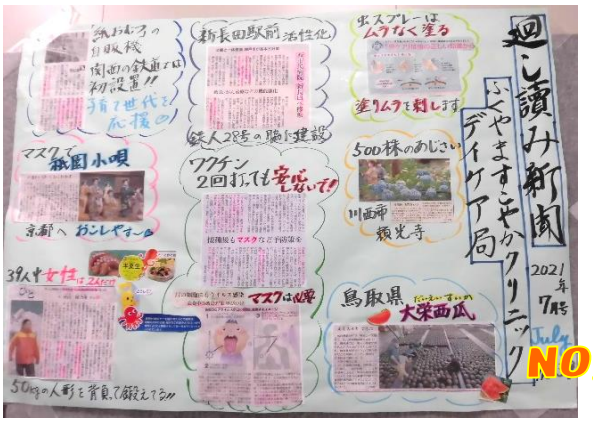
石井　計美（かずみ）

☆職種　介護福祉士
☆出身地　兵庫県
デイケアで働くのは初めてですが、早く仕事を覚え、皆様と楽しく過ごせるように頑張りたいと思います。
よろしくお願いします。

今回のまわしよみ新聞

7月号

ワクチン2回打っても安心しないで!!



8月号

若い力が躍動☆感動した東京オリンピック

9月号

油断大敵　詐欺の電話は土曜・日曜も