

ふれあい通信

2021年

(令和3年) 夏号

第119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/>



利用者様作品

～あじさいのブルーは、医療従事者への感謝のメッセージです～

早くも梅雨も明ける季節が訪れ、本格的な暑さとなりました。

この暑い中、換気もしながらのご利用にご協力いただきありがとうございます。

5月より、口腔・栄養状態の観察を新しく開始しています。「お口は健康の入り口」とも言われ、口の健康を保つことが体の健康を手に入れる第一歩になります。また、リハビリの活動量に応じた、適切な栄養摂取量の調節も重要です。ご利用者様の口腔・栄養状態を評価し、より効果的なリハビリへとつなげていきたいと思ひます。皆様のご利用をお待ちしております◎

今月の園芸療法



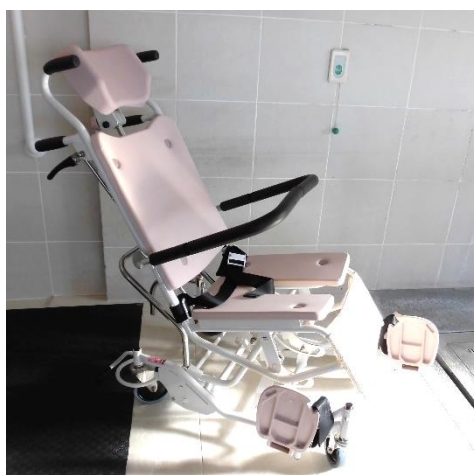
屋外では、玉ねぎの収穫♪♪



屋内では、
ペットボトルを使用した
米作りを始めました



当施設の浴室紹介



浴室用車いす（リクライニング式）が加わり、
車いす用椅子全て新しくなりました！！

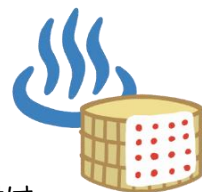
屋上の眺めを見ながらご入浴いただけます。



↑ 滑り止めマット
設置しています



タオル等は備え付け
持ち物は、着替えのみ♪



デイケア リハビリ室だより

皆さん、前号の寝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す、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

【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② 座ったままできる運動】

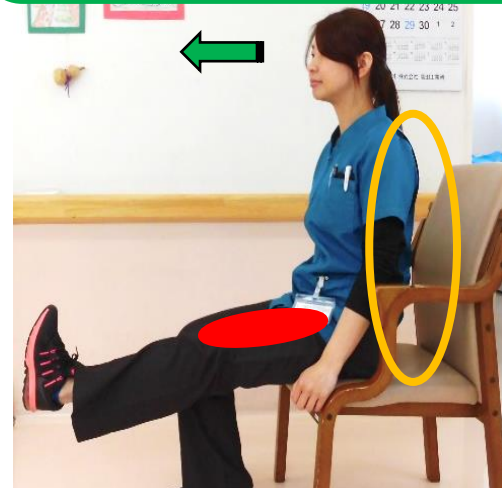
もも上げ(左右)

太ももに力を入れて引き上げる
※背もたれにもたれない！！



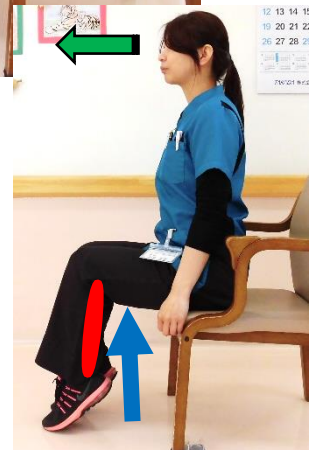
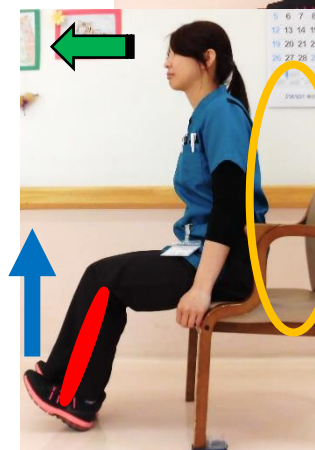
膝伸ばし(左右)

太ももに力を入れる
※背もたれにもたれない！！



つま先上げ・踵上げ

ふくらはぎ前後に力を入れる
※背もたれにもたれない！！



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。



古田 裕子

☆職種 看護師

☆出身地 兵庫県

デイケアでは初めて働かせて頂きます。

早く仕事に慣れて、皆様が楽しく元気に過ごせるようサポートできればと思います。

宜しくお願い致します。

お知らせ

送迎車3台 新車となりました!!

安全運転を常に心がけ、皆様を快適に送迎いたします。



今回のまわしよみ新聞

4月号 若手警察官のお手柄!!



5月号 明石市 人口増により
地方交付税もUP



6月号 世界自然遺産 奄美

