ふれあい通信

2022年
（令和4年）秋号
第124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

「春夏秋冬」　大久保駅市民ギャラリー展示作品です

秋晴れのさわやかな季節となってきました。

日頃は、当施設の感染防止対策に、ご理解・ご協力を頂き誠にありがとうございます。

全国的にコロナの患者数は減少傾向にありますが、これからの時期気を緩めることはできません。

当デイケアでは、さらに感染予防に留意しながら以下の通り営業いたします。

＊１０月からは長時間利用人数を最大３２人から３０人へ変更し、サービスを継続していきます。

＊送迎時の健康チェックは、ご利用者様と共にご家族の健康状態も同時に実施し、症状見られた際には、自宅での療養をお願いします。

＊８月９月は新規受け入れ・体験利用を中止しておりましたが、１０月からは受け入れ再開します。

皆様に安全にサービスを提供させて頂くために、今後も動向に注意して、感染対策に当たっていきたいと思います。

こんなことしました♪♪　一部をご紹介します！

秋の感謝祭　9月20日~22日

箱の中身は、なんだろな？ゲーム!!

おそるおそる、箱に手を入れて・・・

う～ん？何？

あの、それ、分かった！！

９０歳以上の方
長寿の表彰・プレゼント

～我ら人生60から～

昔歌を皆で楽しみました

おめでとうございます。
いつまでも元気でいて下さいね。

デイケア　リハビリ室だより

芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・どんな秋をお過ごしでしょうか
暑い夏も終わり体を動かすのによい季節となりました。いつまでも元気に過ごすために自宅でも運動を続けていきましょう！

適切な筋力トレーニングを行うことで筋力増強の効果が得られます。身体を支える**抗重力筋**の筋力増強により姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができ、生活の質が向上します。

高齢者でも筋力はつくのかな？

　高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果が得られるといわれています。一般的に筋力トレーニングの高い効果を得るためには、高強度の負荷を筋肉に与えて筋力トレーニングを行うことが有効であるとされていますが、高齢者の場合は、筋組織が若年者に比べると傷つきやすく、病気や怪我、関節の痛みなどにつながるリスクがあります。そのため、高齢者の筋力トレーニングでは、個人に合った負荷強度でトレーニングを行うことが大切です。
　自分の体重を負荷とする「自重トレーニング」と言われる比較的負荷の小さいレジスタンス運動でも、スロートレーニングで大きな効果が期待できるとされています。

どんな運動がいいのかな？

それぞれの運動を10回ずつ　朝・夕１日２回行いましょう。

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。

森田　まゆ
☆職種　介護職員
☆出身地　京都
利用される皆様とのコミュニケーションを大切に、日々笑顔で過ごして頂けるように、ルーキーらしく頑張ります。
元気印森田をよろしくお願いします。

今回のまわしよみ新聞

7月号

年頃の娘さんやお孫さんに、無料防犯アプリ　デジポリス

NO. 1

NO. 2

NO. 3

8月号

感動をありがとう！　羽生選手競技引退

NO. 1

NO. 2

NO. 3

9月号

絶大な人気と尊敬　エリザベス女王死去

NO. 1

NO. 2

祝・70号