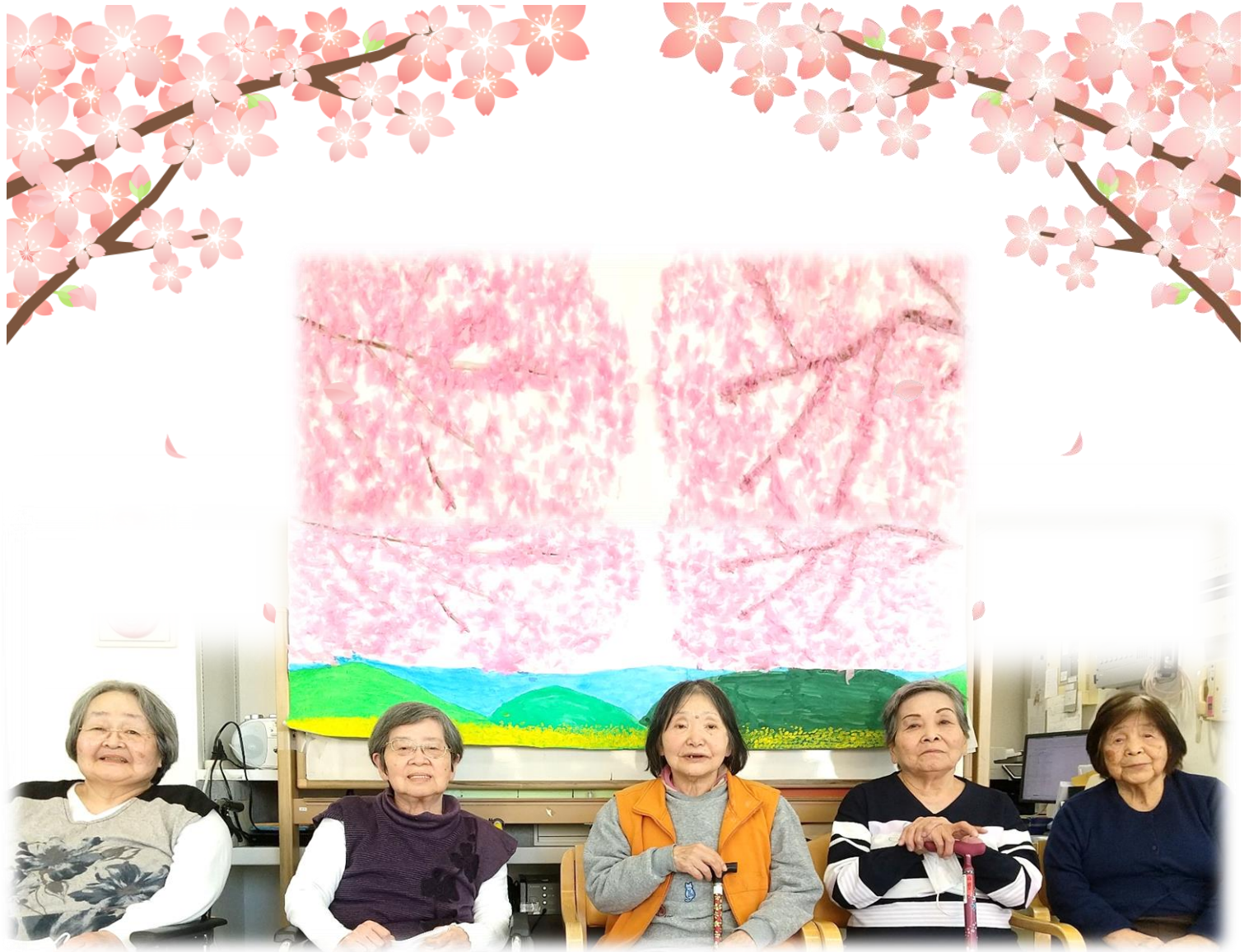


ふれあい通信

2024年
(令和6年) 春号
第130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



桜 満開
ご利用者様と一緒に作りました

平成17年（2005年）4月1日譜久山病院通所リハビリテーション（現：ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション）は開所しました。今年で19周年を迎えることとなります。多くのご利用者様に支えられ、当施設は成長することができました。これまでのご支援に心より御礼を申し上げます。感謝の気持ちをこめ、今年度も様々な行事を予定しております。

元気で明るい職員と一緒に、楽しみながら身体を動かしましょう。

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

1月 書初め・おやつ作り



久しぶりの書道



白玉だんご&あずき
手作り”ぜんさい”ができました

美味しく頂きました



2月 節分・フラワーアレンジメント教室



鬼は外!! かいっぱい鬼めがけて、え〜い(笑)



素敵な作品です



3月 避難訓練



避難場所の確認

無事に全員が避難しました



車いすの方も、歩行の方も避難します

デイケア リハビリ室だより

春になり徐々に暖かく過ごしやすい日が増えてきました。寒くて家の中で過ごすことが、多かった方も、家の周りの散歩や遠出など体を動かし易くなってきたのではないのでしょうか？そこで、身体活動がどれだけ必要なのかを提案させて頂きたいと思います。

Q：高齢者が1日に必要な歩数（運動量）はどの程度でしょうか？

A：約6,000歩/日と言われていています。歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨されています。

身体活動として、有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など、多要素な運動を週2～3回以上行うことを推奨されています。

安全に配慮し、転倒などに十分に注意することが何よりも大切です。

※厚生労働省；健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023 P7

●デイケアの1日●

AM：リハビリ（個別リハビリ、パワーリハビリなど）、入浴、レクリエーションなど
PM：集団体操15分、レクリエーションなど
その他：送迎時の移動、昼食・おやつ摂取、トイレやフロア内での移動など

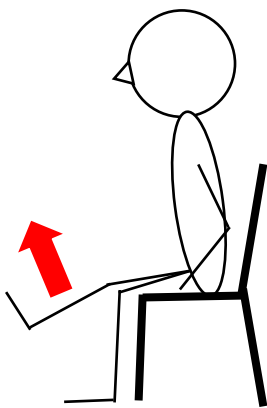
考えてみると、デイケア利用中でも体を動かしていますね！



Q：座っている時間が長いかも・・・

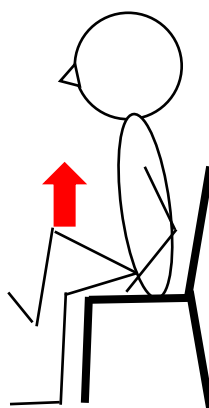
A：じっと座っている時間が長くなりすぎないように少しでも体を動かしましょう。まずは少しでも身体活動を増やしたり、体を起こして過ごすなど、心掛けてみましょう。

座って行える運動をしてみましょう！



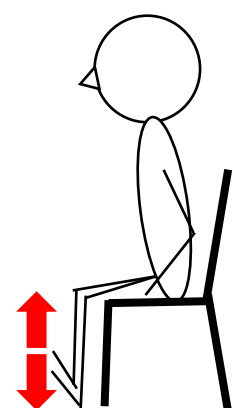
膝の進展運動

膝から下をゆっくり伸ばし3秒保持し元に戻す。



もも上げ

股関節からしっかり持ち上げ、3秒保持し元に戻す。



つま先の上げ下げ

足首からしっかり動かす。踵上げもしてみましょう。

スタッフ紹介



当所のスタッフを改めて紹介させていただきます。
皆さん宜しくお願い致します。

佐伯 花菜

☆職種 看護師

☆出身地 兵庫県

デイケアで働くのは初めてなので、慣れていないのでご迷惑をおかけすることがあるかもしれません。

いつでも笑顔で皆さんと早く仲良くなれるように頑張ります。これからよろしくお願ひします。

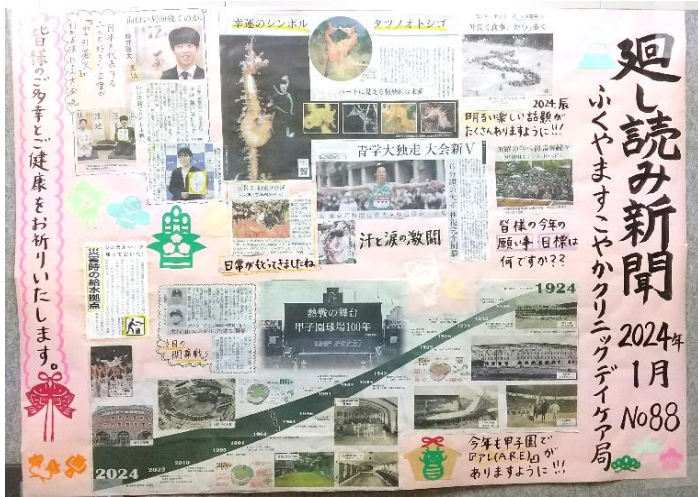
休日は、趣味でオーケストラ楽団に入っ
て音楽を楽しんでいます。



今回のまわしよみ新聞

1月号

タツノオトシゴ
今年の干支



2月号

藤井聡太王将
20連覇 新記録



3月号



大谷選手
ご結婚おめでとうございます!!

