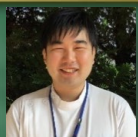




☆新年度が始まり、改めてスタッフ紹介をします☆

 主任・生活相談員 野首 かおり	 リーダー・介護福祉士 松崎 一平	 サブリーダー・理学療法士 池崎 大悟	 看護師 西山 貴子
 理学療法士 西 美幸	 介護職員 森 亜紀	 介護福祉士 古鷹 みおり	
 介護職員 松田 和俊	 介護職員 木村 清行	 介護職員 岩村 栄二	 介護職員 古川 絢翔

4月 ワンポイントリハ  
今回のテーマ  
「マシントレーニングについて」




理学療法士  
池崎 大悟

今回はトレーニングマシンの紹介です。  
①ローイング（手を引き胸を張る運動）  
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の  
**猫背(円背)を改善。**  
②ヒップアブダクション（両足を広げる運動）  
骨盤の安定性を高め、立位時の**ふらつきを解消。**  
③レッグエクステンション（膝を伸ばす運動）  
太腿を強化。**階段の昇り降り、歩行が安定。**  
④レッグプレス（足を伸ばす運動）  
下肢全般の筋肉を強化。**日常生活で欠かせない  
動作の強化。**特に重要な種目である。

新入スタッフ紹介

《介護福祉士》

小峯 隆さん  
(こみね たかし)



この度、3月より勤めさせていただいて  
ます！！  
島原からきましたので熊本の事は右も左  
も分かりませんが皆様がまた会いたい！と  
思ってもらえるような職員を目標に頑張  
ります！！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<b>新聞棒体操</b> 新聞を使って色々な場所を鍛えます				<b>音楽体操</b> 
6	7	8	9	10	11	12
お休み		<b>リズム体操</b> 音楽に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪				
13	14	15	16	17	18	19
お休み		<b>下肢筋力増強ウィーク</b> 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方・座り方を学びましょう				
20	21	22	23	24	25	26
お休み		<b>脳レクリエーション ウィーク</b>	<b>注目 駅弁の日</b>	<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		
27	28	29	30			
お休み		<b>お手玉トレーニングウィーク</b> 《脳機能改善を促します》				
		<b>《感染予防に努めましょう》</b> 日によって春だったり、真冬に逆戻りしたりと気温の変化が大きな時期になりました。体調を崩しやすくなりますので、今後も体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。				

