

★規則正しい生活を心がけましょう！！

新年度を迎えました。コロナウイルスを抑え込み、今年こそ外出行事ができることを祈ります。今一度、生活習慣を見直し、十分な睡眠・マスク着用・手洗いうがいで生活リズムを整え、体力維持の為にリハビリを頑張りましょう。外出行事は、感染予防のため控えておりますがリモートにて季節の行事を楽しみましょう！！



通所での日常風景



入賞しました！



昨年、皆さんと制作活動行いましたてんすい桜の作品が介護の本『月刊デイ』に投稿した所、入賞致しました。皆さんの、日ごろの制作への熱意が実を結びました。

リハだより

マシントレーニングについて



- ①ローイング**
肩甲骨周りや背筋を鍛える事で猫背改善に繋がる。
- ②レッグプレス**
足全体の筋肉を鍛える事で、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く、走るなどの生体動作の改善に繋がる。
- ③レッグエクステンション**
太ももの前側・内側の筋肉を鍛える事で、階段の昇り降りがスムーズに行えるようになる。また、膝を伸ばす力がつくため、足を大きく出して歩けるようになり、歩行の安定にも繋がる。
- ④ヒップアブダクション**
お尻横の筋肉を鍛える事で、歩く時や片足立ちをする時のふらつきを解消するなど、バランス力向上に繋がる。

鍛える部位を意識して運動を行う事がポイントです！！

不明な点があれば理学療法士 松崎まで

令和4年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
卯月 <small>卯の花の月から卯月と言われる事が多いが一年の循環の始まりでもある初(う)の字から初月(うづき)と呼ぶ説もある。</small>				1 指のリハビリ	2 ホワイトボードレク	3 お休み
4 手のリハビリ	5 シナプソロジー	6 ホワイトボードレク	7 カルチャー活動【書道】	8 ホワイトボードレク	9 シナプソロジー	10 お休み
11	12	13	14	15	16	17 お休み
リモート花見						
18 Let's創作！	19 Let's創作！	20 Let's創作！	21 カルチャー活動【書道】	22 Let's創作！	23 Let's創作！	24 お休み
25 てんすい癒しの湯	26 Let's創作！	27 レトロシネマ	28	29 昭和の日 Let's創作！	30 Let's創作！	
*お願い!!: 暖かい季節となり、衣服での体温調整をお願いします。早めの衣替えを行い衣服や持ち物には名前の記入をお願いします。				*お休みの際の連絡に関して 利用当日の欠席につきましては、午前8時頃までの電話連絡をお願い致します。振替利用をご希望の方は、職員へお申し付け下さい。		