寝ながらできる！簡単エクササイズ！！

ポイント

体が前後にグラグラしないようにしましょう！

1.太ももの外側の運動

1.横になる

横になって肘を立てて頭を支えます。反対の手は床につきます。

2.片足を上げる

上側の足をできる限り上げてしていき、ゆっくり下ろしてもとに戻します。10回上げ下ろしをしたら、反対側の足も同様に行います。

2. 太ももの内側の体操

1. ①の様に寝て頂き上側の足を真ん中の写真の様に膝を立てます。

2.下側の足を上げます。できれば足をしっかり伸ばして行いましょう。10回上げ下ろしをしたら同様にして反対側の足も行います。

ポイント

内ももを意識して行ってください！

〒124－0025
東京都葛飾区西新小岩3－37－8
TEL 03(5672)1178（代）FAX 03(3692)6140
ホームページ
http://www.rc-katsushika.jp/

※入所・短期入所・通所リハ（予防）・訪問リハ・居宅介護支援事業所

編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

＊掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しく過ごして頂けますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動(歌)・見守り・話相手　他

詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03－5672－1178 事務長

介護老人保健施設　リハビリケアかつしか　広報誌

第49号 平成30年5月発行

笑顔だより 5

施設理念　地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します

リハビリケアかつしかは、在宅復帰支援施設として、効果的リハビリ機能の提供により、在宅生活、在宅生活継続支援に力を注いでいます！！

こいのぼりをイメージし、利用者様が貼り絵で作成されました！！

4月から入職いたしました介護福祉士の三ケ田 彩乃です。まだ入職して一カ月ほどで、力不足ではありますが、皆さんと一緒に笑顔で頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。
（電話　03－5672－1178 / 日・祝を除く ）

担当相談員：副島・中野・折尾

ご要望にお応えし，短時間リハビリ（1～2、3～4時間利用）随時お受けしております！！

「あったよ！　これとこれで言葉作れるよ！」

ことば探しゲーム

「向こうのチームに負けないよ!!と勝負する姿がありました。」

「この言葉どう？」

「う～ん、むずかしいなぁ」

端午の節句

折り紙でこいのぼりやアヤメを作りました。

「　兜　かっこいいでしょ？　」

みんなでピース♪

満開だよ～

記念撮影!!お天気で良かった～♪

お花見

お花見へ、施設近くの公園へ行きました。

「　すごく綺麗！！！　」

「日本に生まれてよかったなぁ～」