

・4月のレク予定※レク日程が変更されることがございます。予めご了承ください。

通所:ゲーム大会/壁紙鯉のぼり作成/手工芸ポストカード作り

2F: 花見(施設内) 3F: 桜カフェ 4F: 花見(施設内)/誕生日会

~施設からのお知らせ~

新型コロナウィルスの感染防止に伴い、面会に関する制限を継続させていただいております。 なお、終了時期は国内での状況を考慮しながら、再開できる段階になりましたら当施設から ご家族様などへ、ご連絡させていただきます。

また、利用者様、ご家族様とのコミュニケーションツールを対応できるよう検討しております。ご不安な点もあるかと思いますが、何卒よろしくお願い致します。













好きな景品もらったよ!!







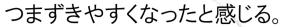
リハビリテーション科記事

転倒予防と杖について

年齢を重ねると筋肉の量が減り、平らな所でも、つまずきやすくなり、転んだりしてしまいます。 転倒を予防するためにも、杖の使い方と転倒を予防する運動をご紹介したいと思います。

・杖を使い始めるタイミング

歩いているとよろめくことが増えた。







・杖の選び方

現在は福祉用具で様々な種類があります。合わない杖を使うと逆に転ぶこともあるので杖選びは慎重に行いましょう。

・杖の付き方

間違う方も多いのですが杖を持つのは、**悪い方の足と反対側の手**です。 たとえば、右足が痛い場合は左手に杖を持ちます。

『杖の正しい持ち方』

持ち手を人差し指と中指ではさみながら持ち体重を掛け過ぎないようにしましょう。



杖の選び方や使い方についてはリハビリスタッフにお気軽にご相談ください。



※長い方の柄だけを握ってしまうと杖を突いたとき不 安定になり、転倒の恐れがあります。

転倒を予防するためのトレーニング

『脛(すね)の筋肉を鍛える運動』 つま先の上げ下げ 目安の回数10回×3セット



転倒の原因となる「つまずき」は、つま先の動きやタイミングが悪くなる事が原因のひとつのです。

このつま先を上げる筋肉は前脛骨筋といい、脛(すね)の筋肉になります。

比較的小さい筋肉なので、鍛えるのも難しい場合がありますが、日頃の運動で筋力の低下を防いで転倒を予防して行きましょう。

『ふくらはぎの筋肉を鍛える運動』 かかとの上げ下げ 目安の回数10回×3セット



歩く時、ふくらはぎの筋肉を使って地面を踏み返しています。この筋肉を下腿三頭筋と言います。地面をしっかり蹴り出すことで、次に出す足を大きな歩幅で歩く事ができ、筋力アップにもつながります。

栄養科記事

3月行事食~ひな祭り献立~





3月3日はひな祭り献立を提供いたしました。

ちらし寿司には、レンコン・人参・かんぴょう・えび・きぬさや・錦糸卵・紅ショウガを 使用しています。

これらの具材は大きすぎないように細かく切ってからご飯と混ぜ合わせて調理しています。 見た目も味付けも利用者様方に満足していただくことができました。

また、一部のフロアのみですが、レクリエーションでひな祭りにちなんだ和菓子を提供しました。こしあんのお饅頭を羊羹で包み着物に見立てた男雛と女雛の形をした行事用和菓子です。

食べるのがもったいないねと仰る方もいて、とても大好評でした。

介護老人保健施設リハビリケアかつしか 〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8 入所、ショートステイ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業

電話 03 (5672) 1178 FAX 03 (3692) 6140

ご意見・ご相談はお気軽に、ご連絡ください。