介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

リハかつ便り

令和4年1月10日
第 33 号

■1月のレク予定

通所：新年会　5、6日
2F：新年会　20日
3F：新年会　12日
4F：新年会　3日

■2月のレク予定

通所：節分レク　1日
2F：節分・鍋レク　日程調整中
3F：バレンタイン　24日
4F：節分レク　日程調整中

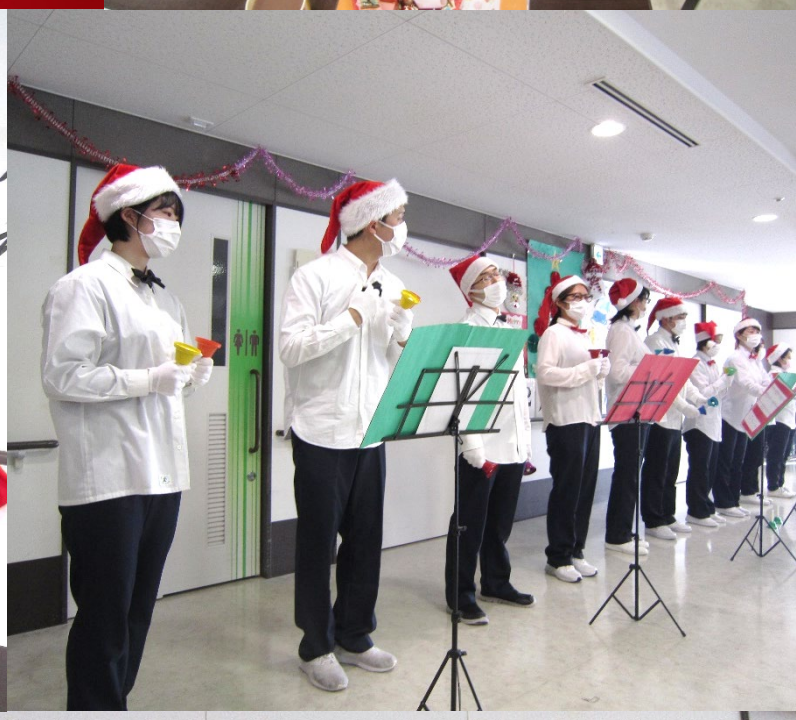
※レク日程が変更されることがございます　予めご了承ください

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

令和３年度

クリスマス会



クリスマス会を行いました！
サンタさんと記念撮影をしたり、
ハンドベルの演奏を楽しみました♪
クリスマスケーキも
美味しくいただきました。

リハビリテーション科

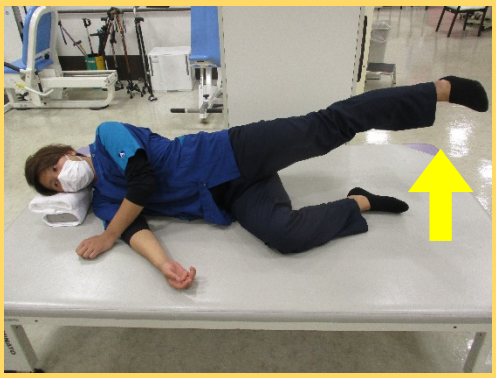
寝ながらできる運動　第2弾！

新たな年もできるだけ楽をして身体を鍛えるクセを身に付けていきましょう！
今回はお尻の外側の筋肉を鍛えるトレーニングを紹介します！

ポイント

運動を行う前に必ずリラックスした状態を作るため、深呼吸を３～５回ほど繰り返してから行いましょう。そして各運動は10回を目安にゆっくり動かしていきましょう！

おしりの外側の筋力アップ運動（中殿筋）



つま先は天井に向けないように気をつけましょう。

■横向きに寝ます。
■足を揃えて、下に位置している足は膝を曲げておきます。
■上に位置している足を天井に向けて上げていきます。上げた時のつま先は体に対して水平または床に向けましょう。
★おしりの外側に力が入っていることが感じたら、うまく行えています！

おしりの外側の筋力アップ運動（外旋筋群）

■横向きに寝ます。
■足を揃えて、両膝を曲げます。
■足先は揃えたまま上側の膝を天井に向けて開いていきます。
★おしりの外側に力が入っていることが感じたらうまく行えています！

おしりの外側の筋力が衰えてくると歩いているときにふらつきやすくなり、転びそうになったときには耐えられなくなる可能性があります。しっかりと鍛えていきましょう！

体調に合わせて呼吸を止めずにリラックスしながら行いましょう！

栄養科記事

～12月行事食～

クリスマスメニュー

★ローストチキン or
鮭のバジルソース
★キッシュ風　★ポテトサラダ
★ミネストローネ
★バターライス ★みかん缶

12月はクリスマスメニューです♪♪
利用者様にチキンかフィッシュか食べたいメインのおかずを選んでいただくセレクトメニューでした♪♪
ローストチキンを希望される利用者様が多かったです★☆
おやつにはクリスマスケーキを提供しました★☆お食事もケーキも利用者様に大変喜んでいただくことが出来ました☆彡

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。