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２月１０日発行
第３４号

- 2月のレク予定

通所：　節分レク　1日
２Ｆ：　節分レク　2日
３Ｆ：　バレンタインレク　９日
４Ｆ：　節分レク　３日

- 3月のレク予定

通所：　ひな祭り　3日
２Ｆ：　花見レク　日程調整中
３Ｆ：　ひな祭り　日程調整中
４Ｆ：　桃の節句　日程調整中

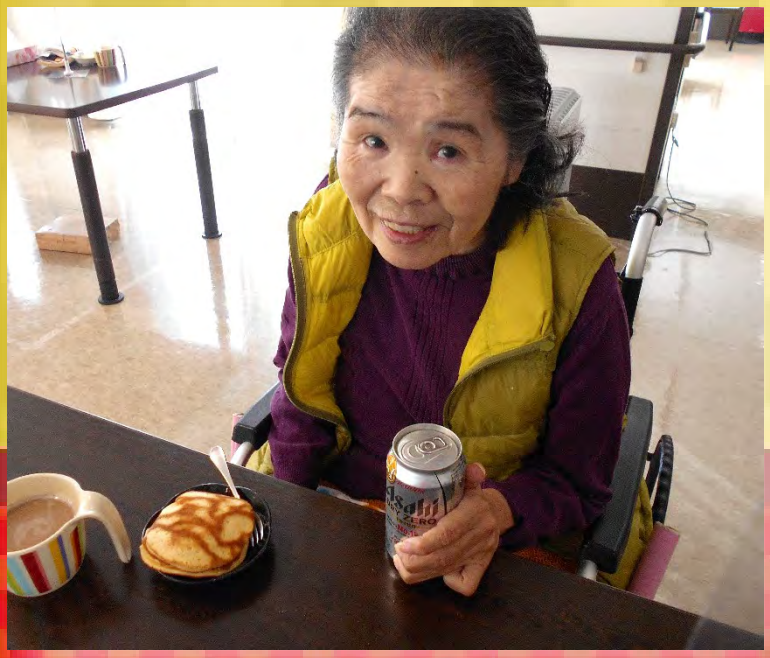
※レク日程が変更されることがございます
予めご了承ください

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

※レク中の食事の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

新年会



紅茶かノンアルコール
ビールの好きな方を選ん
で頂き、どら焼きと一緒
に召し上がりました。

※レク中の食事の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

リハビリテーション科

寝ながらできる運動

まだまだ寒い！だらだらとしながらも少しだけ運動する時間を作ってみるのはいかがでしょうか？起きなくても布団の中で行える運動を習得してみましょう！

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。

首やお腹の力をつけて、寝返りをしやすくする体操

①

★呼吸を止めずに息を吐くときに顔を上げてくるとよりお腹に力が入るようになります。

■仰向けになりましょう。
■顎を引いた状態でおへそを覗き込むように枕から頭を起こします。
★この時、おなかに力を入れると首だけでなくおなかの力を鍛えられます。
★この体操で鍛えられるおなかの筋肉には尿漏れを防ぐ力もあるので、気になる方は行ってみてください。
※首に痛みが出る時は行わないでください。

②

■顎を引いた状態で交互に左右の足の付け根を覗き込むように枕から頭を起こします。
★寝返りに必要な首・おなかの筋肉を鍛えることで腰の痛み無く寝返りや起き上がりが出来るようになります。
★上手く行うコツは、おなかに力を入れ、首で上げようとしないことです。

★呼吸を止めずに息を吐くときに顔を上げてくるとよりお腹に力が入るようになります。

無理なく、まずは1日各10回程度を目指して行ってみましょう！
体調に合わせて回数を増やしたり減らしたりしていくと調子よく行えます。

～お正月献立～

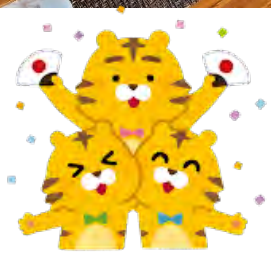
１日朝食

１日昼食

2日朝食

大晦日昼食

お正月おやつ



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。