



# あんべらしゅ



令和3年3月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

## 季節の壁画が完成しました!!



今回の壁画は、ご利用者様に画用紙を細く切ってもらい、花びらの形に丸め、貼り付ける作業を行って頂きました。素敵な壁画が完成しました!!  
また、ひな祭りにちなみ、お内裏様とお雛様の衣装を画用紙で作成し、写真撮影を行いました!!



## 介護報酬改定に伴うお知らせ

令和3年4月より介護報酬改定に伴う、サービス内容の変更・料金改定の通達が厚生労働省よりあっております。つきましては別紙の通りご案内致します。尚、重要事項説明書の内容も変更となりますので、後日 担当者よりご利用者様及びご家族様へご説明をさせていただきます。その際、同意と押印をお願い致します。

お忙しい中 大変申し訳ございませんが、  
何卒、ご理解 ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



## カットマンについてのお知らせ



今回、カットマンを3月31日(水)に予定しております。  
コロナウイルス感染状況によっては、中止とさせて頂く場合もございますので、ご理解の程、宜しくお願い致します。



※ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。



# Rehabili Time



リハビリ室より報告があります。

健康運動実践指導者の櫻川奈々さんが2月で退職することになりました。デイケアでは、午前中の体操や午後からの屋外散歩を利用者様と行っていただいております。また、リハビリ補助(干涉波・パワーリハ)としても活躍していただいていた為、退職するのが非常に残念ではありますが、しかし、本人より他の分野も勉強したいという気持ちがありましたので今後も応援していきたいと思っております。  
約2年間、ありがとうございました。



短い間でしたが、大変お世話になりました。色々な経験や学ぶことができました。これからはさらにステップアップを目指し視野を広くしていきたいと思っております。たくさんの利用者様と接することが出来て本当に楽しかったです。  
ありがとうございました。

お家で簡単に出来る筋力強化運動

●つま先立ち  
主に下腿(かたい)  
三頭筋を鍛える  
かかとを1,2,3  
でしっかり上げて、  
1,2,3でゆっくり  
おろす

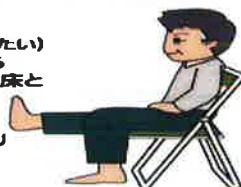


●股関節の屈曲  
主に腸腰筋を鍛える  
1,2,3でひざを胸  
に引きつけ、1,2,3で  
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に  
動かさないように  
両足を交互に動かすと  
比較的多く続けられる



●ひざの伸展  
主に大腿(だいたい)  
四頭筋を鍛える  
1,2,3でひざを床と  
平行になる  
まで伸ばし、  
1,2,3でゆっくり  
おろす



●足関節の屈曲  
主に前頭骨筋を鍛える  
1,2,3でつま先を  
天井に向け、  
1,2,3でゆっくり  
おろす



※つま先を天井に向けてすることで前頭骨筋も鍛えられる  
※傾けてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう  
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

●イスからの立ち上がり  
主に大腿(だいたい)  
四頭筋を鍛える  
1,2で立ち上がり、  
次の1,2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を曲む  
※ひざをしっかりと伸ばす  
※ひざ痛がある人はできる範囲で

