



あんべらしゅ



令和3年2月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

新メンバーをご紹介します!!

名前：飯干 浩樹
趣味：テレビ鑑賞
一言：



12月21日（月）からお世話になります。
入所施設で7年ほど働いていました。
今回、デイケアに異動となり、
まだ皆様の顔と名前を覚えていませんが、
沢山お話が出来る様に努めます。
どうぞ宜しくお願いします。

季節の壁画が完成しました!!

ご利用者様にご協力いただき、素敵な
「2月 節分」の壁画が完成しました!!
今回コロナ感染対策の為、施設内での豆まき
を実施する事が出来ませんでした…。
少しでも季節感を味わって頂きたく、
プレゼントを準備させて頂きました。
「鬼は外!! 福は内!!」まだまだ寒い日が
続きますので、お体に気を付けて
お過ごし下さい!!



カットマン・散髪についてのお知らせ
コロナ感染予防の為、当面の間 中止させて頂きます。
ご理解の程、宜しくお願い致します。





Rehabili Time



こんにちは！ まだまだ外に出ることが難しく、家の中だけで過ごすことが多く、身体に不調を感じることもあるかと思います。

今回はちょっと意識を変えるだけで取り組める運動をご紹介します！



今回の担当は、作業療法士の鎌重です。

それは・・・

立ち座りの動作

です。

★歩くよりも筋肉の運動量が多い動作で、疼痛の軽減や筋肉量・歩行能力の改善など様々な効果があります！！

<正しい立ち座り練習のポイント>

●前に十分なスペースを確保しましょう

スムーズな立ち上がりには、体を十分に前に倒す動作が必要となります。

まず、体を前に倒すための十分なスペースを確保しましょう。

●足はしっかりと引くように心掛けよう

重心を両足の間移動させるためには、足を引いてあらかじめ重心に近づけておくことも有効です。立ち上がる前の準備として、日頃から足を引くようにしてお

★前かがみになる



★適したイスの高さ



★足を引く

手すりを引っ張って立ち上がるのではなく、身体を前に倒して、手すりを支えに立ち上がりましょう。

立ち上がりに3秒、座る際に3秒かけて行いましょう！

1日に10～30回を頑張りましょう！



今月の壁飾り



フオトスポット誕生☆撮影どうぞ♪