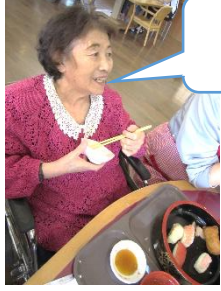


# りんごの里福寿園 通所リハビリテーション

6月  
2017

今回は散らし寿司が新たに  
加わりましたよ♪  
一層華やかな寿司キャラバン  
となり皆さんが召し上がられ  
ている姿を見た職員もヨダレ  
がたたり(笑)



とてもいい笑顔  
ですね♪



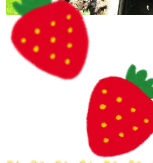
人気ナンバーワンは  
男性がハマチ！女性  
はサーモンでした♪  
次回提供してほしい  
ネタがありましたら  
お知らせください♪

今年もやって参りました！  
寿司キャラバン！



## りんご農園 ～活動開始～

今年はイチゴとモロヘイヤが新しく  
仲間入りしました。利用者さんの知恵  
をお借りしながら、作物と共に活発に  
活動していきたいと思えます♪  
苗植えの最中、「おいしそうな土だあ」  
と利用者さんから印象的な一言。どう  
やら良い土と表現してくださったらし  
く今年も豊作が期待できます！（笑）



## リハビリ担当通信

個別リハビリでは、自宅生活の中での問題点や課題を基に、身体機能（筋力や体力、関節の動きなど）を向上するための運動や、各動作の練習を行っています。しかし、身体機能の向上のためには、日常生活全般をリハビリと捉えた“生活リハビリ”が重要となります。“生活リハビリ”とは、「出来ることは、自分で」を目標に、起き上がりや立ち上がりをはじめとした基本的な動作から、排泄や更衣などの生活動作を、出来るだけ自分で行うものです。

そこで今回は、「起き上がり動作」に着目して、楽に・スムーズに起き上がるための動作のコツやポイントをお伝えしたいと思います。起き上がり動作には、大きく分けて2つの方法があります。1つは、体を真っ直ぐに起こす方法です。もう1つは、横に寝返り、腕の力を利用して起き上がる方法です。前者は腹筋などの大きな力が必要となりますが、後者は前者に比べると小さな力で行え、腰などへの負担も少なく行えます。後者の動作のポイントとして、以下の2つがあります。

ポイント①：ベッドの中央から寝返ると腕をつくスペースが狭くなるため、寝返る前にあらかじめ、寝返る方向と反対側に体をずらして、腕をつくスペースを広く確保すること。

⇒腕に体重を乗せやすくなり、起き上がりが楽に行えます。

ポイント②：視線を起き上がる方向に向けること。

⇒視線を向けると、自然と頸部が起き上がる方向に回旋するので、より起き上がりやすくなります。



6月22日(木)に昼食バイキングと  
お楽しみ会(フラダンスショー)を  
予定しております！

介護老人保健施設  
りんごの里 福寿園  
通所リハビリテーション

〒0109-0701  
秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1 番地  
Tel 0182-45-3131 Fax 0182-45-3300  
HP アドレス <http://yokote-fukuzukai.jp/>  
担当：高橋・草薙