

階段昇降練習

平成の森では歩行時の転倒予防や下肢筋力向上を目標に階段昇降練習を実施しています。階段昇降練習は階段の練習だけではなく、下肢を振りだす力の向上や歩行時のすり足を減少させる効果も持ち合わせています。



階段昇降練習のポイント

- ①ふとももあたりの筋収縮を意識する。
- ②昇るときも降りる時も元気な方の足が必ず上段になるようにする。

当施設では付き添いで行いますので、興味がありましたらリハスタッフまでご相談ください。

理学療法士 川畑 睦・大崎



今月の創作



「色とりどり！十鬼十色!!」

- ①厚紙に毛糸を巻き、鬼の顔のパーツを貼ります。
- ②扇型の厚紙に背景・鬼の顔・柊の葉を貼り、豆や台詞で飾ります。



表情豊かな鬼でそれぞれの個性が光る作品ができました。

節分イベント

「鬼は外！」の元気な声があちらこちらから聞こえてきました。



節分の由来を職員が発表したり、節分クイズをおこないました。皆さん、鬼はしっかり退治できたようですが、福は呼び込めましたか？



編集後記

節分と言えば立春。暦の上ではもう春です。日、一日と陽が長くなり暖かい日も増えてきます。春っていいですね。

介護福祉士 吉田将輝

月	火	水	木	金	土
					1
	弥 生				カラオケ
3	4	啓蟄 5	6	7	8
カラオケ					
	生け花				
10	11	12	13	14	15
春の水彩画					
生け花					
17	18	19	20	21	22
	ヨガ教室 生け花		春分の日		
水彩画		春の水彩画			
24	25	26	27	28	29
紙芝居制作					
生け花					
31	 <p>午後の時間の過ごし方 レクリエーションのほかにも、コグニサイズや回想法も おこなっています。興味のある方は職員にお声がけください。</p> 				
カラオケ					