

あおもり協立病院 デイケア便り 1月号

謹んで新年のお喜びを申し上げます。
皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年中は、あおもり協立病院デイケアに対しまして、ご利用者様・ご家族様そしてケアマネージャー様から暖かいご支援・ご協力・ご理解を承り、無事新春を迎える事が出来たことを、心より御礼申し上げます。
どうぞ本年も変わらぬご支援とご厚情を賜りますようお願い申し上げます。年頭にあたり、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

～デイケアでのリハビリについて～

デイケアで行うリハビリは日常生活動作能力を維持・向上する為の物です。そのため、リハビリスタッフと行なっているリハビリだけでなく、介護福祉士や看護師と行なうトイレ動作や入浴中の背洗いや更衣動作・食事動作なども含めてリハビリとしてとらえ利用者様に様々な訓練をして頂いております。その取り組みの中で、少しでも自立支援のお手伝いができればと考えています。

皆様のリハビリ目標や進行度はそれぞれ違いますが、目標に向けて自宅でもリハビリに励みましょう。コロナ禍で大変なことも多くありますが、一緒に頑張っていきましょう！



12月誕生日

おめでとうございます！



12月：調理レク

今回はクリスマススイーツ作り。
フレンチトーストに、粉糖とイチゴソースをかけいただきました。



切りますよ～。

どんどん焼いていくよ～！



★★お尻＆太もも裏側のトレーニング★★

自宅でできるリハビリの紹介です。
今回のトレーニングは、立っている姿勢が良くなります！自宅でもリハビリ習慣をつけていきましょう。

- ①仰向けになって、足は腰幅程度に開き、膝を90度に曲げ立てる
- ②肩と足の裏を支点にして、肩から膝までが一直線になるようお尻をゆっくり持ち上げる
- ③ゆっくりと①の姿勢に戻る
(10回×1～2セット または ②の状態でも10秒維持×5～10セット)

①の姿勢



②の姿勢



★ポイント★

- ・お尻と太もも裏側に力を入れて、お尻を持ち上げることを意識する
- ・お尻を高く挙げすぎて、腰を反らないように注意！
- ・肘や手のひらを押し付けて、反動をつけないでね！
- ・痛みがある時は無理をしない。

お問い合わせ先：あおもり協立病院デイケア(病院1階)

〒030-0847 青森市東大野2-1-10 TEL(017)729-3358

見学は随時受付中です、お気軽にご連絡下さい！

月レクの感想やご意見、デイケアへの要望、困った事、質問、お願いなど、
どんどんご意見下さい！(記入日) 月 日

お知らせ

・県外からの来客や帰省がある場合は、デイケアへご連絡下さい。

1月の月レク：毎年恒例、
新年会！お楽しみに(^^)b