

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 豊財 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション



〒791-8026 松山市山西町880番地2

TEL 089-951-6600(代表)

ULR <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



2月号 (Vol.180)

令和3年2月20日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：加藤千紘・洲之内麻友

改修工事の間、少しご迷惑をおかけ致します

ふち・リニューアル

デイルームに「運動するスペース」ができます。

私たち(介護職員)と一緒に、1日の中の活動時間を増やしましょう!!



★各種の生活機能訓練を準備しています

- ①移動：下肢筋力、体幹筋力、足こぎ、骨盤体操など
- ②トイレ：立ち上がり訓練、立位・座位バランスなど
- ③食事：健口体操、嚥下体操、姿勢改善体操など
- ④入浴：またぎ動作、立ち上がり(低い台)など
- ⑤更衣：上下肢ストレッチ、座位・立位リーチなど
- ⑥認知：脳トレ、読み書き計算、回想、デュアルタスクな

厚労省より、『強度を問わず毎日40分以上(1週間10メッツ時)の運動』が推奨されています。

～お腰の痛い方必見！日頃の生活での注意点の紹介～

①座る姿勢



こんな風に座っていませんか…?



お尻をしっかり後ろに引いて
背筋を伸ばして座りましょう

②ものを拾う姿勢



大小関係なく
腰は曲げず落として
拾うものに近づきましょう

腰の力ではなく
足の力を使って

お知らせ 《重要》

令和3年4月に、**介護報酬改定**が行われます。改定に伴い、**利用料金変更**があります。ご利用の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。