

# にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 恩賜財団済生会 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 841 番地 1

TEL 089-951-6600(代表)

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



2月号(Vol.215)

令和6年2月1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：今村純基・森本英奈

## デイケアでも自宅でも活動的に!!

デイケアに来た日だけのリハビリや運動だけでは足りません。自宅(デイに来ていない日)も、デイと同じように日中を活動的に過ごすことが大切です。ご自宅でもできる運動や趣味活動を、介護職員と一緒にいきましょう!! 自宅でも体操を頑張っている方がいらっしゃいます😊👏 コツコツ頑張ってください!! ~継続は力なり~

### バランス運動

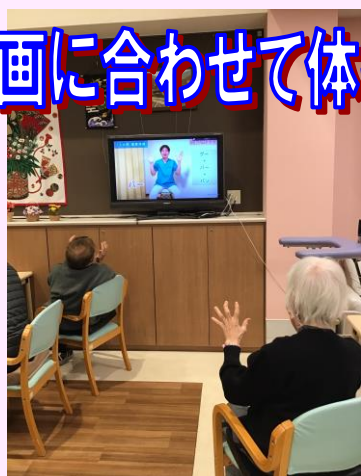


### VR(回想法)



ここ行ったことあるんよ~

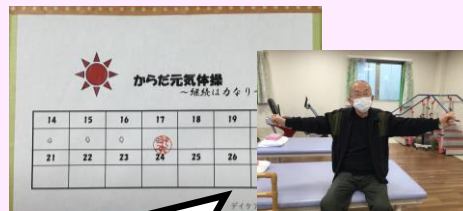
### 動画に合わせて体操



### 歩行



片道 30mだ  
10 往復、頑張るぞ~👏



家でも体操頑張りよるよ👏

## お薬に関して

お薬が変更になった場合は、お薬情報のご持参をお願い致します。また、ご自身の判断で薬を中断していませんか? 大事なお薬です、判断に迷った時は、必ず主治医に相談を!!