

でいけあー瓦版

2月

vol.210

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年2月

現在、新型コロナウイルスで、日々報道され感染者も増えている中、私達出来る予防ですが、過剰に心配する事無く風邪やインフルエンザと同様にまずは、咳・エチケットや手洗い等の感染症対策を行うことが最善だと言う事です。

風邪を引いた、体調が悪い時は、ゆっくりと休息を取り水分・睡眠・食事をしっかりと取りましょね・・・



1月

のレクリエーション

ピンポン玉飛ばしをおこないました。手指を上手く使い集中力を高めると言う運動に楽しく取り組まれておられました。今後も色々スタッフが考案して行きますので、皆で出来たらいいですね！！



すごろく



福笑い



リハビリ科

作業療法士 尾持誠です！！

下肢筋力を付けるためには、今使っている筋肉を意識してトレーニングを行うと効果的です。例えば屈伸運動をすることで太ももの前にある筋肉を鍛えることが出来、立ち上がりやすくなります。ただ、膝が痛い方は痛みが出ない程度に加減して下さい。

腰痛予防にはストレッチと腹筋を鍛えることが効果的といわれています。ストレッチは太ももの裏側にある筋肉をゆっくり伸ばしてください。腹筋を鍛えるためには座った状態でおへそを見てそこから目を離さずに体を起こしてくるだけで、腹筋が働いているのが分かると思います。

2月

の催事の予定です

- 2月27日(木) 13:30～生花クラブ
- 2月 4日(火) 2月19日(水) 10:45～音楽療法
- 2月17日(月) 10:50～落語 林家竹丸様

第1・第4 月曜日 書道クラブ13:30～

レクリエーションの予定

- 3日～7日 恵方まき
- 10日～14日 ビーチボールサッカー
- 17日～21日 神経衰弱
- 24日～28日 脳足トレーニング

入浴の順番

- 3日～7日 ♀が先 10日～14日 ♂が先
- 17日～21日 ♀が先 24日～28日 ♂が先



* 今月から瓦版レイアウト変わりました。いかがでしょうか？

