

お花見

デイケア 利用者様

～リハケア 庭にて～



コロナ渦で3年ぶりの

花見となりました。

皆さんの笑顔が

溢れていました。

入所 利用者様

～リハケア バランダにて～



～難波田公園にて～



ひな祭り お寿司バイキング

～レク、再開しました～



お花見が中止になって
ぼくはさびしい
お寿司バイキング
が再開したよ

美味しいお店は玉子で
決まるのよ？
さて、リハケアはどうかしら。



デイケアでは2/21 2/24 2/25の三日間、
お寿司を提供致しました。
おかわりに、好きなネタをバイキング形式で
お楽しみ頂きました。

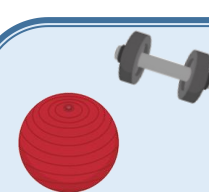
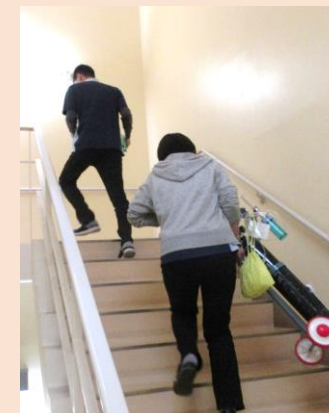


避難訓練



3月1日に荒川洪水を想定した2階から3階への
避難訓練を実施しました。

4ヶ条を守って
落ち着いて
避難して下さい。



毎日、続けよう！

座位運動編 2



前回に続き、リハビリからは高齢者が簡単にできる体操や筋トレなどの運動を紹介していきたいと思います。
今回も車椅子や椅子に座ってできる足の運動をご紹介します。

<運動座位編 2> 足の運動を行い、転倒予防を図りましょう！

①足踏み運動

足踏みを行うことで股関節の付け根にある「腸腰筋」や「腹筋群」を鍛えることができます。腸腰筋は歩行時に足を持ち上げる作用がある為、効率よく鍛え、つま先の引っ掛かりを予防しましょう。

①足踏み運動



②足開き運動



②足開き運動

足を開く運動ではお尻に付着する「中臀筋」を鍛えることができます。中臀筋は立っている時に股関節を固定し、重心を保つ役割を持つ筋です。中臀筋が弱くなると、骨盤の位置が左右にずれ、側方へのバランスが悪くなり転倒の原因となってしまいます。

体調に合わせ、10-20回程度、行うべし！
そして、いつか俺様ようになってみせよ。パワ～！

これらの筋肉は、バランスを保ち、転倒予防のため、とても重要ですので、無理のない範囲で行い、丈夫な身体づくりをしていきましょう。



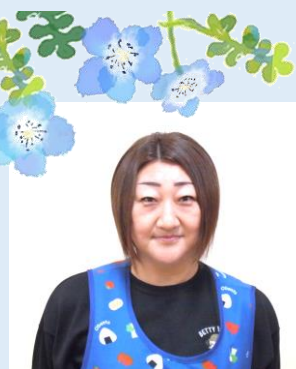
理学療法士 野本享史

公益社団法人埼玉介護老人保険施設協会

埼玉老健介護百人一首 職員作品

- ・コロナ禍で 思うようには いかぬけど 夢を抱きつつ リハビリ励む
- ・元気です 朝から響く その声で 元気をもらい パワー全開
- ・1年が あっという間に 過ぎていく 仕事は介護 家でも介護
- ・コロナ経て 両親の老い 実感す 孝行したいと 改めて思う
- ・よいこらしよ 利用者様 介護しながらも 時折ちらつく 父母の顔

新入職員紹介



朝倉 美夏

所属:さくらんぼ保育室 保育士
出身地:埼玉県(生まれは東京都)
趣味:ドライブ スポーツ観戦

子供達から若さとパワーをもらっているの、愛情をたっぷりとお返ししながら、毎日を楽しんでいます。
未永くよろしくお願い致します。

上福岡リハケアセンターだより 四葉のクローバー

2023
春号

5月10日発行



日毎に春めいて、過ごしやすい季節になりました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか？



今回は木村拓哉(通称:キムタク)が大好きな利用者様とリハビリ中にした会話を紹介したいと思います。

「日本中、WBC で盛り上がっていますが、野球を観たりしますか？」

「うん、観るよ！大谷が好きなの！」



「大谷はいい男ですもんね。サッカーも観たりしますか？」 「うん、三笥が好き！」

キムタクが大好きとは言ってはいたけれど、大谷や三笥も好きなのかと思いました。そこで、一か八かで「キムタクと大谷と三笥と僕、誰が一番好きですか？」と聞きました。すると、、、



「ウフフ、困ったな～」と言いつつも、何の迷いもなく「キムタク!!!」と大きな声で



言っていました。「じゃあ、大谷と三笥と僕、誰が好きですか？」と聞くと、即答で「大谷!!!」と



これまた大きな声で言っていました。さすがにこれ以上は怖くて聞く事はできませんでした。

毎日の中で色々な事がありますが、利用者様が楽しくより良い生活を送れるように日々

リハビリを行っています。

季節の変わり目で気候も変わりやすいので、お身体に気を付けてお過ごし下さい。



理学療法士 鬼頭吾志也



～施設案内～

☆医療法人誠壽会 介護老人保健施設

上福岡リハケアセンター

住所 ふじみ野市福岡新田北谷 108-1

電話 049-266-0112

☆訪問看護ステーション 福寿草

電話 049-266-0485

☆上福岡リハケアセンター

指定居宅介護支援事業所

電話 049-266-0112



「四葉のクローバー」は上福岡リハケアセンターのホームページでご覧になれます。

トップページの「イベント・広報誌」をクリックして下さい。

URL: www.kamifukuoka.or.jp

管理栄養士 道野明子

毎年、春になると花粉症で悩まされる人は多いのではないのでしょうか？今年も飛散量が例年より多いと言われ、薬やマスクなどで様々な花粉症対策をしているかと思います。そこで食生活を改善することで症状を出にくくすることができると言われているため、ご紹介させていただきます。

- ①睡眠をとり、免疫力を上げる
- ②加工食品・インスタント食品、ファーストフードを控える
- ③食物繊維をしっかり摂り、腸内環境を整える
- ④甘いもの・冷たい物の摂りすぎに注意する
- ⑤辛い物・アルコールなどの刺激物は避ける

発酵食品
腸内環境を整え免疫力アップ

野菜・海藻・きのこ
食物繊維・ミネラルが豊富

免疫力アップおすすめ食材!

エゴマ油・アヒラ油
α-リノレン酸が豊富
体内でEPA・DHAへ変換される

青魚
EPA・DHAが豊富
免疫機能の正常化