




## ～リハビリ科から～

### タオルを使った運動

引き続きタオルを使用し、簡単な運動を掲載いたします。  
まだまだ寒い期間が続きますので、適度に運動を行い  
体力や身体機能の維持に努めていきましょう！

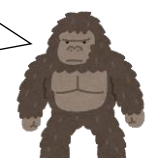
＜方法＞ ※椅子に浅めに座るため  
転落に注意しましょう！

- ① 椅子に少し浅めに腰かける
- ② 足の裏にタオルを通し、タオルの両端を持つ
- ③ ふくらはぎを延ばすようにタオルを引き上げる



モデル：上岡航

ふくらはぎのストレッチで  
血流の循環を促し、浮腫(むくみ)の  
改善も期待できます！



理学療法士 野本享史

# 筋肉特集

其之六

「いいからテーピングだ」

「痛いねえ……」





## 埼玉県介護老人保健施設協会主催

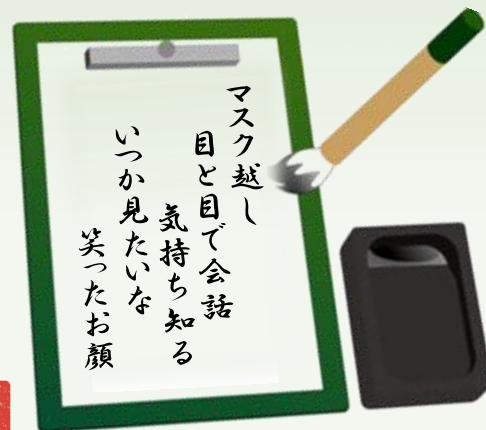
## 介護百人一首

### 優秀歌

コロナ禍以前は、インフルエンザの予防期間のみが一般的なマスク着用であり、職場環境に大きな変化が続いています。

1日も早くマスクを外して利用者様と介助者がお互いの表情を感じながら、触れ合えることができる日を願って作りました。

青木 由佳子



## 上福岡リハケアセンターだより

### 四葉のクローバー

No. 46

2026

冬号

2月10日発行



## 謹賀新年



### 新年のご挨拶

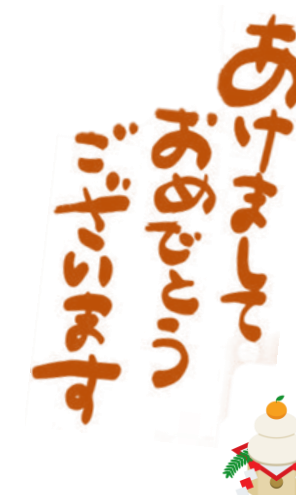
謹んで新春のお祝いを申し上げます。  
皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。  
歴代の施設長が築いてこられた伝統と信頼を引き継ぎ、さらに地域の皆様に愛され、安心してご利用いただける施設運営に努めます。  
今後も、利用者の皆様が快適で充実した時間をお過ごしいただけるよう、職員一同、力を合わせ、サービスの向上に取り組んでまいります。  
また、地域社会との連携を大切に、開かれた施設として皆様に親しまれることを目指してまいります。



なにぶんにも、非学非才ではございますが、  
何卒、ご指導ご鞭撻のほど  
よろしくお願い申し上げます。

敬具

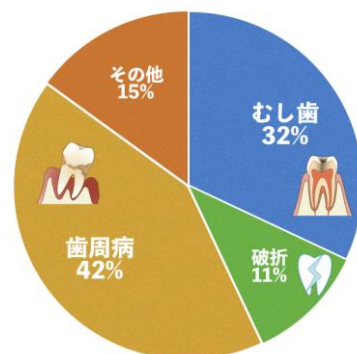
令和8年1月 良日  
施設長 福留健之



## 口腔ケア 講習会



### 歯を失った原因は？



### 歯を失う原因……

実は虫歯より歯周病の方が多い！  
日々のケアをしっかり行い、  
自分の歯を守っていきましょう！

## ～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

☆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。右の二次元コードをスキャンしてください。



## 施設紹介 リハビリ科

リハビリ科は理学療法士、作業療法士で通所と入所の利用者様の運動に関わらせて頂いております。

利用者様の動作安定(転倒防止)や安全な在宅復帰を目標とし、日々の運動が「楽しく、笑顔」であふれる時間になるようにと心掛けて取り組んでいます。  
一人ひとりの体力や年齢に合わせ、無理の無い範囲で継続していけるリハビリをご提供し、運動習慣定着のお手伝いが出来ればと思います。



何か気になる点やご不明な点がございましたら  
いつでもお気軽にお声がけ頂ければと思います。

