

介護老人保健施設 アルテピアセと

〒709-0854

岡山市東区瀬戸町江尻 711

入所・短期入所療法介護/通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

Tel 086-952-3300 Fax 086-952-2545

アルテピア指定居宅介護支援事業所

Tel 086-952-5055 Fax 086-952-2545

お花見会

今年も桜の時期を迎え、利用者の方々と一緒に施設のまわりの桜を見て回りました。
天気の良い日は外で歩くりハビリを行っています。また季節に合わせた食事も提供させて頂いています。



お花見弁当おいしそう！

きれいな桜を見に行こう！



入社式

入社式が行われました。
今年も新しい仲間がアルテピアセとに増えました。



新入職員紹介



介護士 西岡綾子
「利用者様に寄り添った
介護をしていきます」



理学療法士 長瀬賢二
「一生懸命頑張ります」

【介護老人保健施設とは】

- ①要介護 1～5 の認定を受けた方が対象です。
- ②リハビリをしながら在宅復帰を目指す施設です。
- ③医療・看護体制が整っている施設です。

「アルテピアセと 年間行事予定」

- 1月 カルタ大会
- 2月 節分祭
- 3月 お雛祭り
- 4月 お花見
- 5月 演芸会
- 6月 音楽会
- 7月 七夕会
- 8月 夏祭り
- 9月 敬老会
- 10月 運動会
- 11月 文化祭・秋祭り
- 12月 クリスマス会・餅つき大会

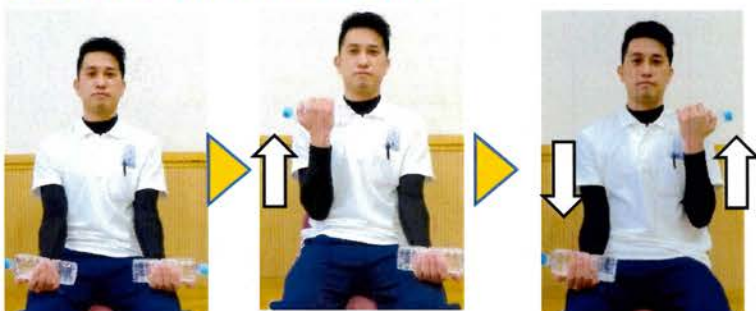


桜が咲き暖かい季節がやってきました。身体を動かすのに最適な季節です。

寒い時期には、あまり運動ができずに運動不足を感じておられる方も多いのではないのでしょうか？中には「膝が痛くて足を動かさず運動できない」と感じている方もおられると思います。

今回はそんなあなたに座って出来る簡単な体操をいくつかご紹介いたします。

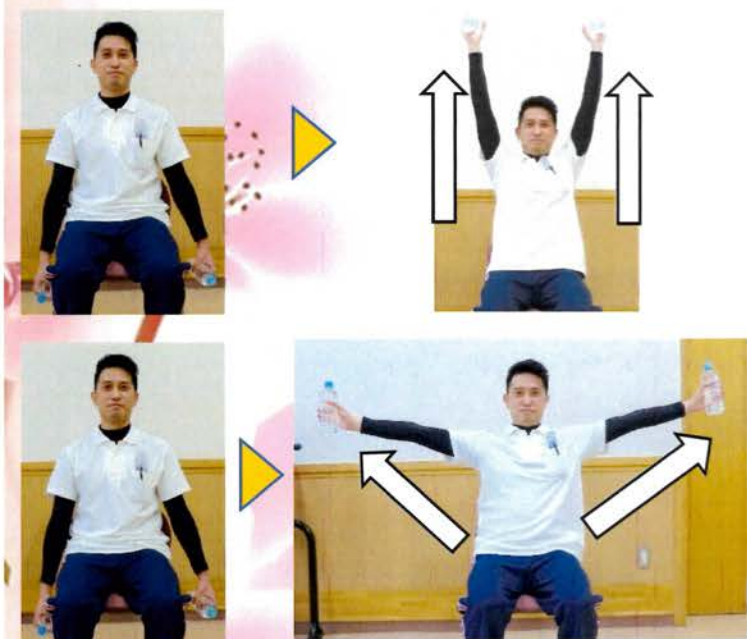
①腕の筋力を強化



【方法】500mlのペットボトルに水をいっぱい入れて（約0.5kg）肘の曲げ伸ばし。

【回数】30回×3セット

②肩回りの筋力を強化



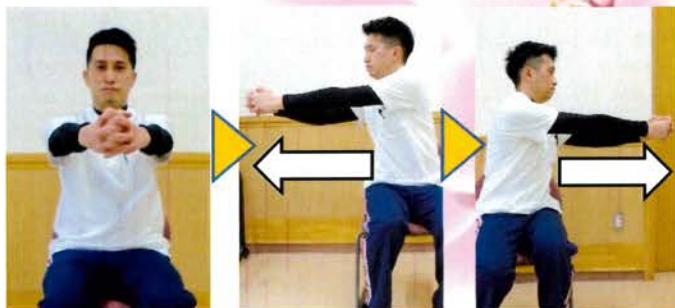
【方法】500mlのペットボトルに水をいっぱい入れて（約0.5kg）

図のように腕を上げる。この時、肘をまっすぐにする。

これを上（上図①）と横（上図②）とを繰り返す。

【回数】20回×3セット

③体のひねり運動

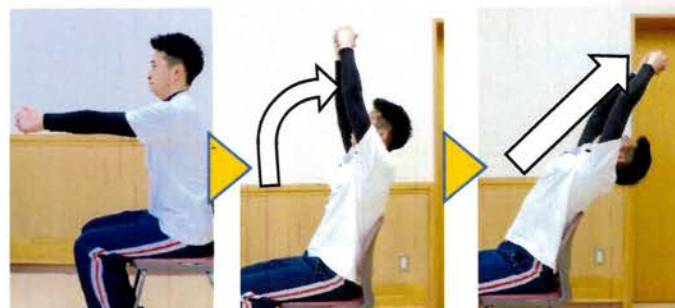


【方法】椅子に座った状態で両手を組んで胸の前に伸ばした状態から両手を左右に回し体を捻る。

【回数】ゆっくり10回×1セット

（腰が痛い人は控える）

④身体を反らす運動



【方法】椅子に座り、両腕を頭上に上げながら体を反らす。（後方へ転倒しないように注意）

【回数】ゆっくり10回×1セット

（腰が痛い人は控える）

※ 目安として1日3回（朝、昼、夕食前などに）上記の運動を行ってみましょう。難しいようなら1日1回から初めてみてください。上記の運動を全て行えなくても構いません。その日の調子に合わせて無理なく行ってみましょう。

いかがでしょうか？どれも簡単に行える体操です。これだけでは十分とは言えませんが、体を動かすという動機づけの一助になれば幸いです。