



メディケア別府
通所リハビリ
テーション



季刊誌に
なりました！

平成 27 年 夏号

『リハビリ室便り』

雨が続きますね。そして、やっと雨が止んだと思えば太陽の日差しが強い夏本番です！この時期気を付けたいのは・熱中症！！と熱中症を避ける為、家にこもってしまい運動不足になる事です。

写真①



当施設では夏の暑い日でも屋内で一人一人に合った歩き方の練習や階段の昇り降りの練習や涼しい時間帯屋外での歩行練習を行っています。

みなさんは歩く時どのような事に気を付けているでしょうか？写真①のように「大股で歩く」「かかとから着地する」「速く歩く」等でしょうか？

良い歩き方は一人一人の体の状態により変わってきますが、高齢の方にとってこの歩き方は体に負担がかかり、転倒の危険性もあると思われます。確かに、写真①のように歩いていたら格好良く見えます。

しかし、つま先が上がりず敷居の縁でつまずいたり、歩き方が小刻みになり転びそうになったり等若い時に比べ足の筋力が落ちたり腰や膝が曲がってきた人にとっては写真②の様な歩き方がお勧めです。

「足を大きく前に出す」ではなく「ももをしっかり上げる」、「かかとから着地」ではなく「足裏全体を使って確実に着地」、「速く歩く」ではなく「ゆっくりで良いのでふらつかず歩く」です。足踏みをするようなイメージです。

他にもお勧めの歩き方ポイントがあります。自分に合った歩き方をリハビリ室まで探しに来て下さい。お待ちしております。

写真②



『ダイルームより』

菖蒲の花が綺麗でした！

神楽女湖ドライブ



皆様それぞれのお願い事を短冊に込めました！



毎月、誕生会や季節の行事を行っています。

7月には七夕会を行いました。職員の出し物だけではなく、今回は利用者様参加型！利用者様に得意の曲披露して頂きました。衣装に着替えて、やや緊張の面持ちでしたが、素晴らしい歌声を披露して下さいました。見ていた他の利用者様より「私も歌いたい！」と、急遽参加された方も。皆で短冊にお願いごとを書いて、七夕飾りも作成し笹に飾りました。皆様の願いごとが叶いますように…☆彡

『お知らせ』

- 当施設は**介護予防(要支援)**の方も積極的に受入れています。ぜひお問い合わせください。
- これまで必要だった、**利用前の畑病院での診察が不要になりました！**かかりつけ医の「診療情報提供書」のみお持ち頂くことで、気軽に利用開始ができます。

また、**体験利用**では**診療情報提供書や面談は必要ありません**ので、気軽にお越しください。

見学も随時受け付けております。事前にご連絡を頂ければ、担当の相談員がご案内致します。



お問い合わせ

介護老人保健施設メディケア別府

☎ 0977-21-4333

担当:仲島

