



『リハビリ室便り』

外に出るのに丁度よい気候となりましたね。こんな季節だからこそ散歩に出かけてみませんか？新緑や様々な花に癒されますし、歩くことは体力をつけるのに一番効果的です。

しかし、外に出る事が出来ない…という方も安心して下さい！！体操で十分体力をつける事が出来ます。少しずつでもよいので下の写真を参考に毎日体操をしてみましょう。

**①立ち上がる動作や階段の上り下りが楽になる運動**

**【膝伸ばし】**

椅子に座り、ももを少し浮かせます。  
 浮かしたまま膝を伸ばしていきます。  
 この時「1,2,3,4」と声に出して上げていき、  
 つま先はピンと天井に向け立てます。



**②体力づくり**

**【足踏み】**

背筋を伸ばして、もも上げと腕ふりを  
 歩くようにして行います。  
 1回3分程度を目標に行いましょう。



「継続は力なり」です。

運動する事で体力をつけるだけでなく、美しいプロポーションも目指してみましよう！！

『デイルームより』

お花見会



ユーモアあふれる  
スタッフが会を盛り  
上げます！

お花見ドライブ

今年はお天気に恵ま  
れ、満開の桜を見る事  
ができました！！



誕生日会

お刺身♪



散らし寿司！



天ぷら盛り  
合わせ☆

『お知らせ』

介護予防(要支援)の方の誕生日会参加が、追加利用 OK に  
なりました！

当施設では毎月、その月の誕生日の方を招いて誕生日会を開催しております。  
これまでは参加希望の方は振り替え利用にて御参加頂いておりましたが、週1回の利用の方や、  
他サービスとの兼ね合い、入浴の間隔などの事情により、なかなか振り替え利用が難しい方も  
多くいらっしゃいました。そこで、当施設では介護予防(要支援)の方の誕生日会参加を追加  
利用にてお受けする事で、より多くの方に参加して頂き、お祝いができればと考えております。

誕生日会当日には美味しいお食事と、楽しい催し物  
お祝いの色紙等様々なものを準備しております。  
皆様の御参加をお待ちしております！

●注意事項●

追加利用時はリハビリは実施しておりますが、  
基本的には入浴サービスは実施しておりません。  
予めご了承ください。振り替え、追加参加は当月の  
誕生日の方のみとなります。

＜お問い合わせ＞

介護老人保健施設メディケア別府  
通所リハビリテーション

☎ 0977-21-4333

担当：仲島