



『リハビリ室便り』

皆様今年もメディケア別府リハビリ室をどうぞ宜しくお願い致します。

年末年始ご馳走を食べた方々！体重の変化はどうでしょうか？メディケア別府リハビリ室では年明けに職員・利用者とも 1~2kg 増加していた人が大半でした。たった 1~2kg と思われる方もいらっしゃると思いますが、体重が数キロ増加ただけで私達職員も体が重く、動きが悪くなります。少しの体重増加が歩行状態を悪くしたり、更なる体重増加へのきっかけとなります。皆さん一緒に「減量目指し運動するぞ〜！」

今回ご紹介するのは、**バランスパッド**です。(写真①) 触ると独特の感触がします。コンニャクぐらいの硬さです。このバランスパッドの上に立つことで(写真②) バランスをとる練習をします。普段の生活でふらついたり、つまずいた事はありませんか？ふらついたり、つまずいた時、転ばないように人は無意識に様々な筋肉の微調整を行います。また、転ばないように手や足がとっさに出たり、体を立て直したりします。バランスパッドではこの転ばないように体や筋肉を動かす練習をします。ただ立っているだけに見えますが、あちこちの筋肉を使っているのです。最近よく「つまずくな〜」「ふらつくな〜」「転ぶな〜」と感じている方、**バランスパッドで『立つだけリハビリ』始めてみませんか？**



**バランス訓練で
転倒予防！**

『デイルームより』



～ 第 20 回 開所記念式～

平成28年1月16日にメディケア別府第20回の開所記念式を開催しました。

記念の式典という事で、地域のボランティア「野菊の会」によるオカリナ演奏と合唱を披露して頂き、綺麗な音色に心洗われるようでした。又、お食事では氷でできた白鳥のオブジェや、お刺身、天ぷら、ケーキ等様々な豪華なお料理をビュッフェ形式で楽しみました。普段少食な御利用者様もこの日はばかりは！

とお腹いっぱい召し上がられていました。



『お知らせ』

※空き状況について

現在、機械浴(特浴)が満員の状態です。介助浴にはまだ空きが御座いますが、送迎やご利用者様の身体状況に合わせ、利用曜日

の制限が発生する事があります。予め

御了承お願い致します。

【帰りの時間について】

14時帰り・16時帰り・もっと早く帰り

たい！等その他相談に応じます。

(特に家族送迎できる場合)

●お問い合わせ●

介護老人保健施設 メディケア別府

☎977-21-4333

