



メディケア別府 通所リハビリ テーション

平成 26 年 10 月 31 日

『リハビリ室便り』



朝・夕と涼しくなってきましたね。ですが、まだ日中は暑い日が続くようです。こんな日には適度な水分補給を心がけたいものですね。家の中にいるから、トイレに何度も行くのが億劫だからと水分を取るのを避けていませんか？家の中にいても、このような時期でも脱水にはなりません！また、脱水は脳梗塞の原因にもなります！！少しずつ、こまめな水分補給を心がけて下さい。



さて今回はパワーリハビリの中の『アブダクション』を紹介します。写真のように自分で足を開いたり、閉じたりする機械です。これはお尻の横にある筋肉（写真の赤い部分）を鍛える運動です。歩く時や立っている時に体を安定させる為の大事な筋肉です。この筋肉を鍛える事でバランスが良くなり転倒を予防する事が出来ます。



『アブダクション』を使わずに自宅で出来る体操もあります。立った状態で足を真横に上げる運動です。転ばないように椅子や手すり等を持って行うとやり易いです。無理せず自分の出来る範囲で行いましょう。詳しくは・・・リハビリ室で待っています！



ゆっくり呼吸をしながら、
ゆっくり足を上げて行きます
(勢いで上げるのは禁物です)



6月 梅ジュース



栄養士さんの協力の下ベテラン主婦&男性のみなさんで作りました

梅と砂糖を交互にね



へたとりに集中

湖女楽神 ドライブ



ドライブに行きたいと日頃からリハビリを頑張られる方もおり、楽しい目標の一つです



高原に吹くさわやかな風、綺麗な花と共に心残るドライブでした



七夕クイズ実施中

七夕飾り作りには約1ヶ月かかりました皆様の願いがかないますように

7月 七夕会



実習生による大正琴



民謡会の方が会を盛り上げてくれました



9月 敬老会

スタッフも別府音頭に合わせて踊りました

