

3月 ふれあいルーム便り

通所介護・地域密着型認知症対応型通所介護

医療法人社団芙蓉会 デイサービス ふれあいルーム 2020年1月15日 No.292

3/3 火 ひな祭り



皆様写真をご覧になりニコリ。スタンド式なので飾っていただけると嬉しいです。



ひな祭りイベントとしてスタッフが作成したふれあい特製ひな祭り顔出しパネルの写真撮影会や、ひな祭りの歌・スタッフによるゲームを行いました。また、ひな祭り膳とおやつに甘酒とひなあられを召しあがっていただき皆様と楽しい時間を過ごす事ができました。



体を動かしていただき、リフレッシュ！



スリーシェルゲームで盛り上がり♪



難易度を上げ前澤スタッフも挑戦！

季節の制作



椿とうさぎ



スポンジとペットボトルのふたで作ったスタンプで、椿の花を咲かせました。

ひな段飾り



お雛さまと桃の花の壁面飾りは、お部屋を華やかに演出しています。

早春の梅



折り紙で作る平面の「梅の花」は、春の訪れを感じさせてくれます。

『椅子に座ってムクミ予防体操』

作業療法士 杉澤 裕子

足の筋力が低下すると、血液中の水分が停滞しムクミが起こりやすくなります。足の筋肉を動かすことで筋肉がポンプのように働き、血流が良くなり、ムクミの改善・予防につながります。

膝が90度になるように椅子に座ります。

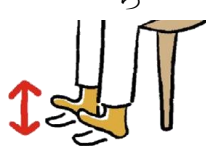
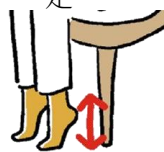
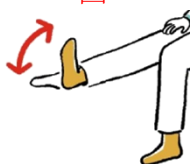
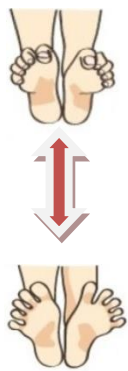
① 足をそろえて両足のつま先をしっかりと持ち上げます。 10回

② 足をそろえて両足のかかとをしっかりと持ち上げます。 10回

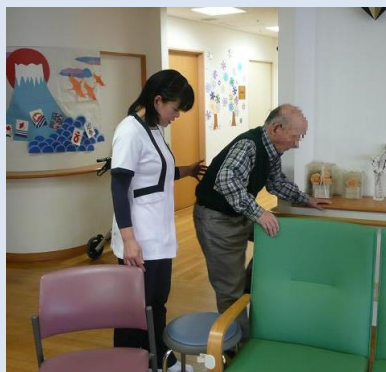
③ 片方の膝を伸ばし、つま先を上に向けて足首を5秒曲げます。

・つま先を前に向けて足首を5秒伸ばします。
・反対の足も同じように各2セット行う。

④ 足の指にしっかりと力を入れて、指を曲げてグー指を伸ばしてパーを繰り返します。 10回



椅子に座り、正しい姿勢でゆっくりと毎日行ってください。



杉澤作業療法士によるリハビリは月・木曜日（第2、4週は水曜日可）午後より実施しています。個別リハビリや全体で行う棒体操・歌唱等、日常生活を送る上で必要な機能を回復させることを目的に取り組んでいます。



cooking 桜餅



基本工程『混ぜる』はお手の物。「おやつレク」では工程・時間や季節感等スタッフでアイデアを出しています。



男性ご利用者も丁寧に餡を包んでいただき、手作りの桜餅は格別においしいとおっしゃっていました。



医療法人社団芙蓉会
ふれあいルーム



042-788-3302



042-788-3309

ご利用日のご案内

月曜～土曜日、祝祭日
9:30～16:40
日曜日はお休みです。