

# リハビリプラザ 桜ヶ丘だより

2025年2月号



## 節分イベント

恵方巻に見立てたロールケーキを西南西へ向かって皆様に丸かぶり頂きました♡これで今年も元気いっぱい★笑顔いっぱい福を呼び込めます!「鬼は外!福は内!」



## クラフトクラブ

水仙の花を制作。夢中になってお帰りの時間ギリギリまで頑張っておられました。体験に来られた方も「楽しかった」と大人気のクラフトクラブ。季節をいつも感じさせて頂いています。



## パズルクラブ

昼食後笑いの絶えない趣味活動時間。パズルクラブでは1つのパズルを仲良しのご利用者同士でされている姿をよく見せていただきます★★そのままタワー崩しゲームで大盛り上がり「今日も楽しかった」と笑顔★☆☆



## 囲碁クラブ

午前中はしっかり身体を動かされた午後は、囲碁をされることを楽しみに来所されるご利用者。静と動のバランスを保たれた時間を過ごしておられます。



## オセロクラブ

今、オセロが流行っています。是非オセロクラブへ♡



## 今月の取り組み紹介

ご家族より下肢筋力が低下しないように運動をして欲しいとの意向を踏まえ、スリング・マシンなどの運動をはじめ個別による歩行訓練を実施しております。また、排泄リズムの把握をおこない、事前に声かけの実施に取り組んだ結果、尿路感染による入院がなくなったこと、また運動やクラブ活動の参加により身体状態が良くなり、今までで一番骨密度があり、医師も驚いていたとお喜びの声をいただきました。ご利用者の満足度向上と家族の安心に繋げることができたと感じております。

裏面へ続く





## 機能訓練の事例 紹介コーナー

### 要支援2のご利用者

#### 目標

- ・早くケガが治って自転車に乗りたい

80歳代女性。数年前、自転車に乗っているときに転倒、骨折のため手術し、その後は膝の痛みや腰痛もあり、自転車に乗ること諦めてしまいました。その後しばらくも左膝の痛みが続き、人工関節を入れることに。それから外出が出来ず、運動の機会もなく筋力の低下がみられました。買い物へ行けず、ヘルパー利用し、歩行器使用しながら、バスを使って習字教室へ通っておられます。デイサービスでは下肢筋力・持久力強化を図り、リカベントバイク型の Nustep（10分）、レッグプレス 10回×3セット、レッグエクステンション 10回×3セットを実施。動かす速さ、呼吸の仕方、力の入れる身体の箇所などを伝えながら続けて頂きました。

その結果、本人も少しずつ筋力がついてきたのを感じて自信もつけられ、現在は電動アシスト付き高齢者用三輪自転車を購入し、最近ではマラソンが趣味の娘様に付いてきてもらい、近くのスーパーまで乗って行けたと喜びの声を伺っております。今後も一度転倒したことを忘れず、まずは娘様と一緒に安全第一で買い物を続けて行かれるそうです。

**メダカ** メダカが営業所に来てはや一年。大きくなったメダカ達も家がきれいになって嬉しそう☆寒い中、スタッフと一緒に隅々まで清掃して下さり、いつもありがとうございます!!

いつも  
ありがとうございます!!



## クラブ活動も充実しています!

クラブ会員様を随時募集中です♪ご興味のある方、ご質問がある方はお気軽にお問合せください。

	月	火	水	木	金	土
麻雀	●	●	●	●	●	●
囲碁			●			
将棋	●		●		●	
絵手紙			●		●	●
クラフト	●		●		●	●
塗り絵	●	●		●		●
カラオケ	●	●	●	●	●	●
ジグソーパズル	●	●	●	●	●	●
書道				●		
脳トレ	●	●	●	●	●	●
折り紙				●		
お手伝い	●	●	●	●	●	●
オセロ	●			●		●

## 今月の動画

1月の様子を紹介しています。  
ぜひチェックしてみてください!

