「鬼がきたぞー！　豆をまいてみんなで追い払え～！！」

2月3日あおいとりに鬼がやってきました。

無事に鬼を追い払い、厄払いができました。

今年も皆さんが健康に過ごせますように　！

「新しい送迎車」が来ました！！

2月28日から運行しています。車椅子の方も送迎できます　(^^)/

空気が乾燥しています。

・感染症予防の為、うがい・手洗いをしっかりと！

・十分な休養・バランスの良い食事を心掛けましょう。

・咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。

3月 あおいとり通信

第12号

TEL：0774(71)8330
FAX：0774(71)8331

今年も、はや「3月」となりました。

奈良の東大寺二月堂では「修二会（しゅにえ）」と呼ばれる儀式が始まります。
練行衆（れんぎょうしゅう）と呼ばれる11人の僧侶が、世の人々に代わって
懺悔（ざんげ）し、、国家の安泰を祈願します。
1250年以上もの間、一度も絶えることなく引き継がれてきた行事だそうです。
「お水取り」の呼び名の方が馴染みがあるのでは

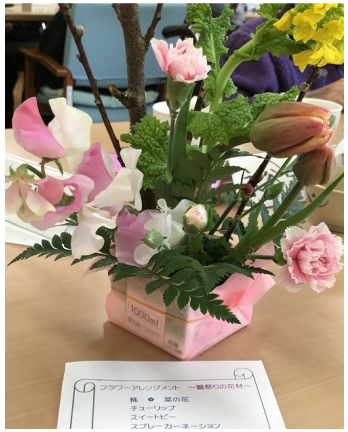
「お水取り」が終わり、いよいよ春の到来！

暖かい春、待ち遠しいですね。

お雛様アレンジメント

ピンク主体の可愛い

アレンジメントの完成



＊スイートピー

＊菜の花

＊もも

＊チューリップ

＊カーネーション

集団リハビリが変わっています！

継続は力なり。無理をせずにご自分のペースに合わせて運動しましょう！

赤・青・黄の３グループに分かれ集団でリハビリを実施しています
リハビリの内容は単なる運動ではなく、介護スタッフとリハ専門職が連携を図りエビネンスに基づいたリハビリをしています

［グループ分け］＊ 赤 → 独歩・遠位見守りで歩行出きる方
＊ 青 → 付き添い・近位見守りで歩行出きる方
＊ 黄 → 立ち上がり・立位保持・移乗を主に行います

定期的に行っている体力測定の結果をもとに
グループ分けを行おうと思っています。
ご利用者様が困っていること、
ご利用者様・ご家族の希望を重視しょうと思っていますので
遠慮なく、ご連絡下さい。

青グループはセラバンドエクササイズ！

「セラバンド」とは薄いゴムバンドのことです。
ゴムの伸縮性を利用し簡単にリハビリができ、様々なリハビリ場面で取り入れられています。
あおいとりでも本年度より少しづつ取り入れています。
またサークル・平行棒の2グループに分かれ、立位運動を行ったり歩行練習・階段昇降等、生活場面に必要な状況を考えてリハビリをやっています

赤グループは歩行がメイン！

１０分間の連続歩行で持久力をつけています。
実際の生活場面では「考えながら歩く・話しながら歩く」等２つのことを同時に行っています。
歩行だけではなく、他に注意を分散させるようなリハビリを行うことで、機能的な歩行になると言われています。
このような「二重課題トレーニング」を取り入れています。
転倒予防の為に、クッションやナンバーマットを使ったステップ運動やバランス運動も行います！！

黄グループはボールエクササイズ！

「ボール」を使って大腿四頭筋等のトレーニングを行なっています。
大腿四頭筋とは大腿前面にある大きな筋肉で、歩く・走るといった日常基本動作に大きく関与しています。
午前中のマシントレーニングでも同様にしっかり鍛えています。
車椅子の方や歩行が少し苦手な方も歩行器や介護士の介助でフロア内を歩いて頂いています。
また平行棒を使用して立位での運動も積極的に行っています