

くろかみだより

前期
Vol. 6
平成21年6月発行

介護老人保健施設くろかみ

〒718-0003
岡山県新見市高尾2306番地5
TEL 0867-72-9603
FAX 0867-71-0309
<http://www.kurokami.jp/>

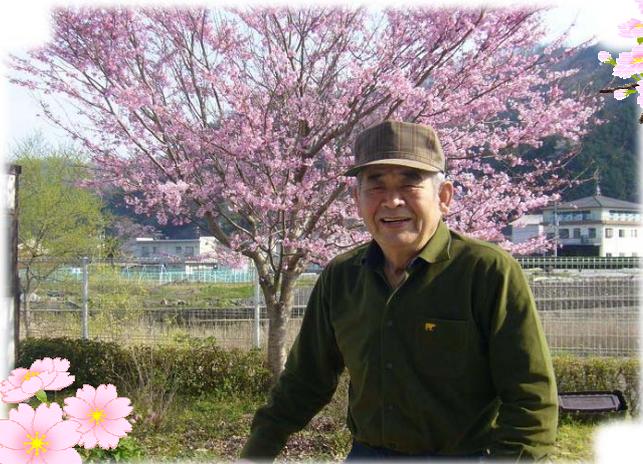


親子孫水車に行きました。
ポカポカとした日差しが
気持ち良かったです。



通所リハビリテーション

お花見をしました



中国電力（株）高梁営業所より、マリーゴールドやサルビア、ジニアなどの花を寄贈していただきました。入所者様も参加され、中国電力の職員様と一緒に鉢やプランターに植え付けを行いました。入所者の皆様も大変喜んで作業をしておられました。



ありがとう
ございました！！



食事会 ～出前にぎり～



お孫さんやひ孫さんも来てくれました



ご家族と一緒に楽しい時間を過ごしました



誕生日会



皆さん一緒にケーキを食べました

外出



奥さんと親子孫水車に出掛けました



桜がキレイに咲いていました



石田OTのワンポイントエクササイズ



加齢とともに筋肉の柔軟性や筋力の低下がみられます。
そこで、ストレッチや筋力強化の方法についていくつかご紹介します。



～足の筋力アップ～



1 片足体重かけ

< その1 >

足を左右に開き、両手を腰に当てる。
両足の裏を床に付けたまま、片足に体重をかけ、
10～15秒間停止する。
背中を伸ばし、左右交互に5～10回行う。

< その2 >

足を前後に開き、両手を腰に当てる。
両足の裏を床に付けたまま、前足に体重をかけ、
10～15秒間停止したあと、元に戻す。



2 足首の伸展・屈曲

両足を揃えて、膝を伸ばして座る。
両手を後ろにして軽くつけ上体を支える。
背中を伸ばす。
両足を最大に内側（手前）に反らし、5秒程度停止
したあと、外側にしっかり伸ばす。それぞれの動作
を5～10回反復する。



3 片足上げ

両手を後ろにつき、背中を伸ばして座る。
膝を曲げる。
片足を伸ばしながら持ち上げる。
上げたままの状態でも5秒程度停止したあと、ゆっく
りと下ろす。
片足ずつ5～10回反復する。

編集後記

梅雨に入ったとはいえ、雨の少ない日が続いています。インフルエンザの心配もまだ残りますが、この時期食中毒も注意が必要です。栄養と睡眠、水分を十分にとって、この夏を乗り切りましょう。

(A.K)

職員募集

看護職員・介護職員

お気軽にお問い合わせください！