

5 YEAR 2025 そのだクローバー

～そのだ介護老人保健施設 通所リハビリテーション～

理学療法士からのワンポイントアドバイス

転倒予防のための筋力トレーニング

下肢の筋力が大事なことはよくわかっているけど、いざ運動しようとする
と続けるのが難しいと思います。
日常生活の中で立ち上がったたり、座ったりするときに、下図のように意識して
行ってみてください。スクワットをするのと同じ効果になります。

- 【1】つま先を外側に向け、両足を肩幅くらいに広げます
- 【2】ゆっくりと4秒かけて腰を落とす
- 【3】ゆっくりと4秒かけて腰を上げる

両手の位置によって負荷が徐々に重くなります。
①膝の上 ②横にたらす ③胸の前で組む
弱 ← → 強



風薫る5月、若葉がまぶしく輝く季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。デイケアでは、季節を感じられるレクリエーションや散歩などを通じて、心身のリフレッシュを図っています。今月も笑顔溢れる毎日を過ごしましょう！！それでは、そのだクローバーをお楽しみください♪



ぶらりそのだ散歩



パンを買いに行ってきた♪



リハビリやレク頑張ってるよ！！

NEW

サービスの紹介

- ① 無料歯科健診
- ② 理美容(申込制)
- ③ 学習療法無料体験
- ④ 家族介護教室&参観日

※ 詳細は別紙お知らせ致します。

お食事 5月5日(月)



- ・オムライス
- ・ミートボール
- ・ポテトサラダ
- ・コンソメスープ
- ・フルーツポンチ

学習療法



数字盤を使っています！！

職員とマンツーマン♪

【5月の報告】

- ・イベント
 - * 母の日(5/12)
- ・行事食
 - 5月10日(土) 郷土料理(岩手県)



【6月のお知らせ】

- ・イベント
 - * 6月18,19日 おやつレク(ミニピザ)
 - * 6月23日(月) 父の日
- ・行事食
 - 6月11日(水) 郷土料理(東京都)



★ 学習療法 ★

認知症予防・改善リハビリ

- 表情がよくなる
- よく笑い、よくしゃべるようになる
- やる気、意欲が出て自信が生まれてきます！

当施設は学習療法モデル施設です。
読み書き・計算を中心に回想療法
やコミュニケーション療法を用い
てます。



学習療法申込受付中！！
(誰でも参加可能)



そのだ老健HP

