



ふれあい長寿苑

◎6月12日(日) 全館消毒

6月12日(日) 全館消毒のため、当日は 1日立ち入り禁止 となります。
面会や洗濯物を取りに来られる場合は、前日または翌日をお願い致します。

◎衣替えの季節となりました

衣替えと併せて衣類の点検(枚数、ゴム、ボタン、名前の記入等)をお願い致します。
クリーニングをご利用の方も定期的に確認をお願い致します。

4/6~4/12 通所リハビリ お花見ドライブ デイサービスふれあい長寿苑 近隣の公園



長寿苑より近隣の桜名所へドライブに行ってきました。天候も良い日ばかりで高岡古城公園など桜並木を眺め、ピンクに染まる風景に心が和みました。



4/16.19 通所リハビリ 葉っぱの拓本作り

葉っぱに絵の具を付けて、形や葉脈などを写し取ります。その上から造花を思い思いに飾っていきました。手本通りに上手く拓本が出来上がるのか不安でしたが、仕上がってみると素敵な作品になっていました。



4月20日(水) 音楽療法

新型コロナウイルス感染対策のため、2Fでの音楽療法を中止していましたが、4月より音楽療法を再開することになりました。久しぶりの音楽療法で、皆さん生き生きとしておられました。



4月23日(土) ティーパーティー

5月も近づいてきたこともあり、鯉のぼりを折り紙で作りました。台紙に作った鯉のぼりを貼り、2F談話室側の壁面に展示しました。色とりどりの折り紙で作られた鯉のぼりで華やかになりました。





肩の痛みでお悩みの方へ 第5弾 理学療法士

「拘縮期」の運動療法についてご紹介します。

拘縮期の運動です。2つの運動療法をお伝えします。

1つ目は、「振り子運動」です。方法は、椅子やテーブルなど安定しているものの横に立ち、足を肩幅開きます。腰を曲げて体を前に倒し、痛まない方の手をテーブルにつき、痛む方の腕は力をぬいて下に垂らします。垂らした腕の力をできるだけ抜いて、内回りに40~50cmの円を描きます。この運動を1~2分ずつ行いましょう。



2つ目は、「後ろに回した手をお尻から離していく運動」です。こちらの運動は、足を肩幅に広げて立ちます。両手は後ろに回して、痛む肩の方の手首を握ります。胸をはりながら両手首をお尻から離していきます。軽い痛みを感じるところで止めて、10秒数えます。これを5回行いましょう。

運動を行う上での注意点は、運動中に呼吸を止めないことです。また、軽い痛みを感じる程度を目安にして朝、昼、夕方、入浴後に行うようにしてください。

次回は、四十肩や五十肩になってしまった際に日常生活でやってほしいことを掲載いたします。お楽しみに！



5月誕生者

6月行事予定

25日(土) ティーパーティー

(令和4年5月9日発行)