

## はじめに

大変遅くなりましたが、今年度最後の通所リハビリテーション便りとなります。今年、インフルエンザの流行りもなく、寒い冬を越す事が出来ました。来年度も怪我や病気に注意し元気にリハビリを続けていきましょう。

## 足こぎ車椅子

膝の痛みがあり長い距離や長い時間歩くことが難しい利用者様でも10分間無理なく続けて運動する事が出来、楽しみながら下肢筋力や体力を維持しています。



## 簡身体操



### 下肢のトレーニング

下肢の筋力強化と血行促進に効果があります。



膝から下をゆっくり上げ下げする。左右交互に行う。(30~40回)



つま先を支点にかかとを上げ下げする。(30~40回)



かかとを支点につま先を上げ下げする。(20~30回)

平成26年12月11日(木)、19日(金)にクリスマス会を開催しました。クリスマス会では歌やゲーム(単語探しゲーム、爆弾回し)、ハンドベルの演奏を行いました。皆さん楽しんで参加していました。



通所スタッフのハンドベル演奏の後には利用者様にもハンドベル演奏をしてもらいました。クリスマス会の最後にはサンタに扮したスタッフから皆様へプレゼントが贈られ、おやつはケーキバイキングで9種類の中から3種類のケーキを選び食べました。

## 雑祭り会

平成27年3月3日(火)、4日(水)に雑祭り会を開催しました。ゲーム(野球拳ゲーム)や職員の踊り(南部蝉しぐれ、祝い舟、桜音頭)を行いました。

\*野球拳はじゃんけんて勝った方は変装グッズ(カツラ、眼鏡等)から選び負けた方はそれを着けます。



桜音頭は皆様に桜の花(造花)を持ってもらい一緒に手振りをして踊りました。皆様喜んで参加してくれました。

写真は本人の了解を得て作成しております。 通所リハビリテーション