



花の香りに心が弾む
季節になりました！！
新年度、スタートです！



軽体操

食事前に行く、口の体操です。毎日
行なう事で誤嚥やむせ込みを予防できます。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①〜④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

リハビリ紹介 エルゴメーター

通常の自転車のようにペダルをこぎ下半身の筋力強化を目的に行います。背もたれ付きの椅子に座り行う為安全に行なう事が出来ます。また、1〜8段階に強度が設定出来体力に合わせて実施する事が出来ます。



スタッフ紹介 2月から新しいスタッフが増えました！



佐々木優子 介護福祉士

皆さんの事を早く覚えて
笑顔でがんばります！
よろしくお願いします

おやつ会 2月のおやつ会ではバレンタインチョコを作りました。

りんごやバナナにお好みでチョコレートをかけ美味しく食べました。



宝陽病院通所リハビリテーションより

リハビリ主体のサービスにより
身体機能の回復・維持・強化を重視し
自立した日常生活を営む事が
できるようお手伝いします。

営業日/火曜日〜日曜日
定休日/月曜日・祝日
年末年始・7月1日(創立記念日)
0198-45-6835



写真は本人様の了解を得て掲載しております。