

通所リハビリテーション

夏号



あきよしだより

令和6年8月発行 第43号



通所リハビリテーションあきよし

住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号

TEL：0973-26-0982 FAX：0973-26-0983

川開き観光祭では鼓笛隊の演奏を観覧することができました

今年の川開き観光祭では鼓笛隊パレードに参加していた咸宜小学校の5年生と6年生の生徒が秋吉病院の駐車場に立ち寄ってくれ、炎天下の中元気に鼓笛演奏を披露してくれました。ご利用者の方々も拍手などされながら楽しそうに観覧されていました。



のんびり待機中



到着！



♪演奏中♪

ロコモって知ってますか？

<参考・引用>

大正製薬株式会社「1からわかるロコモ」より

ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態の事を言い、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモ予防の為にロコトレをしましょう！

～7つのロコモチェック～

1つでも当てはまるとロコモの心配があります。今日からロコモ対策を始めましょう！

- 1.片足立ちで靴下がはけない
- 2.家の中でつまづいたり滑ったりする
- 3.階段を上するのに手すりが必要である
- 4.家のやや重い仕事が困難である
- 5.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6.15分くらい続けて歩けない
- 7.横断歩道を青信号で渡り切れない

① 開眼片脚立ち

転倒しないようにテーブルなど支えになるものの横に立ちます。

背筋を伸ばして目を開けたまま片足を5cm程持ち上げます。

この状態を1分間キープします。

反対の足も同じように行います。

※自信が無い方は両手で支えて行いましょう。



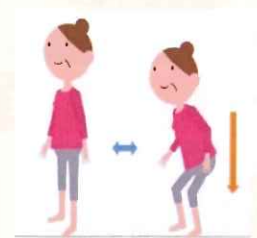
② スクワット

足を肩幅に開き、つま先を30°位に開いて立ちます。

椅子に腰かけるように息を吐きながらゆっくり腰を下ろします。

この時膝はつま先と同じ方向に曲げます。また、膝がつま先より前に出ないように気付けます。

※自信が無い方は椅子に座った状態からゆっくり立ち座りを繰り返します。



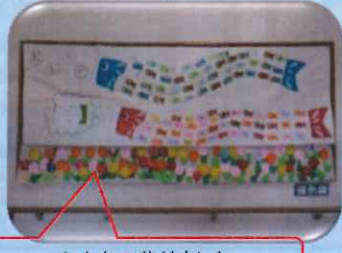
一緒に働いていただけるスタッフ大募集中!!

私たちと共に心身の機能回復・日常生活の自立をサポートする介護職員、リハビリ職員を募集しています。未経験、短時間、パート、シニアの方でも大歓迎です！少しでも気になった方はお気軽にご連絡ください。「とりあえず施設見学だけでもしてみようかな」等のお話でも構いません。

詳しくは秋吉病院 総務まで

上半期のクラブ活動報告(1月～7月)

壁面



みんなで作りました

ボランティア・地域交流



クラブ活動の様子 (レクリエーション、体操、手芸、園芸)



意外ときついんです

叩いて
被って
ジャンケンポン

ひよこ作りしました！
お気に入り～❤️

季節行事 (正月・節分・夏祭り)



良いぞ！
良いぞ！

本物です(笑)

当てるぞ～！

新たな取り組み (生け花)



イベント食



新入職員紹介



伊藤 直子
(理学療法士)
趣味は音楽鑑賞
です。よろしくお願
いします



中野 雅浩
(介護職員)
ドライブと買い物
が好きでよく出か
けています



忠岡 徹
(主任・介護職員)
スポーツ観戦が好
きです。色々なス
ポーツを見ます



藤原 美和
(介護職員)
映画鑑賞が趣味
です。特に洋画が
好きです

下半期(8月～12月)予定

- 9月 敬老会
- 11月 おやつ作り
- 12月 クリスマス会