



武田院長の つぶやき コーナー♪

今回のテーマ『私が春を感じる瞬間』

一番目は、「日の出の時間が早くなること」かな？
二番目は、やはり「さくらの開花」でしょう。

➤これができれば花見に行ける！

長い冬が終わり、いよいよ北海道にも春がやってきました。

春といえば、やっぱりお花見ですよね？

さて今回は『これができれば花見に行ける！』と題しまして、床からの立ち上がり方法について、詳しくご説明いたします。



①両足を伸ばして、背中をまっすぐにします



②両足の膝を曲げて、両足を体に寄せます



③体を、左右どちらかにひねります



④四つん這いの姿勢になります



⑤左右どちらかの足の裏を床につけ、膝を立てます



両手と足で
三角形を作る

⑥腰を上げながら、足を寄せ、体を起こします



介助する人や、見守りをする人がいる場合は、腰側に位置を取り、すぐに支えられるようにしましょう。

➤これらの運動ではあまり効果が感じられない方は、次のページをご覧ください！

➤ 床から立ち上がるためのリハビリのご紹介！



「ケアプラザではどんなリハビリをしているのかしら？」



「単なる筋トレとは違うということなのね。」



「その名もズバリ、椅子や床から立ち上がる動きをリハビリできるマシンがあります。」



「他にも、利用者様の状態や生活に合わせた、様々なリハビリがあります。」



「あら？今回のテーマにぴったりじゃないの。」



「へえ、面白いわね。私もぜひ、リハビリをしてみたいわ。」



「ケアプラザでは、普段の生活に必要な動作をリハビリできるんですよ。」



「無料で体験できますので、是非ともケアプラザ新函館(62-3100)までお問い合わせください。」

椅子や床から立ち上がる動きの訓練



水平レッグプレス

床からの立ち上がり

床から立ち上がることは、高齢者や麻痺がある方、筋力が衰えた方などにとって、とても大変な動きです。しかし、今回の立ち上がり方法をマスターすれば、とても楽に行えます😊

インターネットをお使いの方は、今回ご紹介した『床からの立ち上がり方法』や『マシンを使った訓練方法』を、動画(YouTube)でもご覧いただくことができます。詳しくはウェブで！

ご家族やご親戚の方で、リハビリの様子を見学したいという方は、気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ ⇒ ☎62-3100

いつでも見学に来てください♪

➤ 生きがい・やりがい創出プロジェクト始動！

当施設では、利用者様が生きがい・やりがいを持てるよう、プロジェクトチームを作り、様々なお手伝いをさせていただいております。

新たな可能性の発掘や、今まで知らなかった才能の発見の場に繋がればと考えております。施設の近所にある幼稚園に協力していただき、雪かきなどの作業の他、園児たちと遊んだり、料理が得意ということをいかし、旬の素材を使ったレシピを作ったり、利用者様自身が主導権を握り、様々なことに挑戦しております。

『自分らしく満たされた一日を応援します』という理念を達成するべく、職員が一丸となり、お客様だけでなく、我々自身も満たされるような環境づくりを続けていきます！

それでは次回、2013年7月号でお会いしましょう！

【広報誌作成：渉外広報委員会】