



ルーエ通所だより



8月号
ルーエしもつま
通所リハビリテーション
広報部発行

7月の行事だより



七夕祭りの開催!

今月の特別イベント「七夕祭り」!!
まずはみなさんに短冊に願いを書いて貰いました。
たくさんの願い事がありましたが、全ての願い事が
叶うといいですね♪
その後は、さまざまなゲームをしたり七夕にちなん
だクイズをして盛り上がりました。ご利用者様だけ
なく職員も含め、みなさんからいつも以上の笑顔が
見られました!

リハビリよもやま話

お手軽ロコトレvol.1「片足立ち」

前回のロコチェック(骨・筋肉・関節などの表え)で、
1つでもチェックのあった方の治療・予防に有効なのが
「ロコモーション・トレーニング」(ロコトレ)です。

ロコトレとは「片足立ち」と「スクワット」の2種類の
トレーニングで、バランスの能力をつけること、
下肢の筋力をつけることが出来、自分のレベルに
合わせた安全に・気軽に行えるトレーニングです。

今回は「片足立ち」によるトレーニング方法をご紹介します。

①机や壁、手すりなどに片手を置いて
支えにし、転ばないように片足立
ちをします。

②片足をあげたまま1分間保ちます。

③片足をあげている間は、まっすぐ
に姿勢を保ちます。片手の支えでは
難しい方は両手をついて行いましょ
う。

④左右の足を入れ替えて
左右1分ずつ、1日3回行います。



ぜひお試しください★

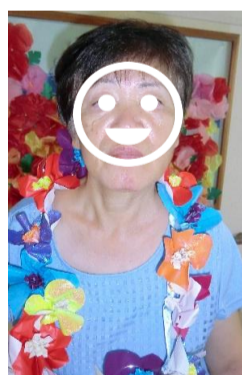
次回は、高齢者でも出来るスクワットによる
トレーニング方法をご紹介します!

<9月行事予定>

★敬老会



★ハロウィン飾りつけ



7月にお誕生日を迎えた方々です。
おめでとうございます♪



夏といえば花火!!
男性のご利用者様が中心にアルミ
ホイルやモールを使って細かく作っ
てくれました♪



ひまわり畑!!
ご利用者様と職員みんなで作りまし
た。お花ひとつひとつ手作業で作
り、最後に合わせて大きなひまわりの
完成♪

お問い合わせ先

医療法人 光潤会
介護老人保健施設 ルーエしもつま

〒304-0002 茨城県下妻市江1832
TEL: 0296-44-8000 FAX: 0296-44-8121
ホームページ <https://ruhe-s.jp>