

9月

ルーエ 通所だより

要支援の方、短時間希望の方、大歓迎です♪
見学もお待ちしております。
お気軽にお問い合わせ下さい！



9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

8月の行事だより

夏祭り開催！！



ヨーヨーに魚釣り！
みなさんたくさん釣って
いました♪



ゴム鉄砲をかまえて！！
的をしっかりと射抜けるで
しょうか！



甘いデザートをたくさん
いただきました♪

子供の頃の遊びにみなさんも懐かしさを思い
出したのではないのでしょうか。
楽しい夏祭りになりました♪

リハビリよもやま話

「ロコトレ」vol.2 「スクワット」

前月号で、ロコトレは2種類のトレーニングがあることを紹介
しました。そして、そのうち1種類の「片足立ち」によるトレ
ニングをお話しました。

今回は、もう1種類の「スクワット」によるトレーニング方法を
ご紹介します。

①両足を肩幅よりやや広めに開い
て立ちます。つま先はやや開き気味
にします。

②膝がつま先より出ないように、お尻
を引きながら体を沈めます。膝は
つま先と同じ方向を向けます。

③ゆっくりと体を元に戻します。①～
③の動作を5回繰り返します。1日
に3回行います。

④以上の動作が難しい方は、椅子
から机に手をついて立ち上がる・座
る動作を繰り返して行いましょう。

今回、「ロコモ」という症状につい
て皆さんに知っていただきました。
日常の行動で、1つでも当てはまるものがあれば、
早めに相談をし、トレーニングを始めていきましょう！！



<10月行事予定>

☆運動会



☆秋の飾りつけ



ボランティアの方々による
フラダンスの交流会♪
みなさんの綺麗なダンスに
利用者の方々からも笑顔が
多く見られました！！



もうすぐ「十五夜」！！
今回は折り紙を折る作業だ
けでなく、立体感が出るよう
な作品を作りました♪

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 <http://ruhe-s.jp>