



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！



10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

9月の行事だより



9/16は敬老の日♪
みなさんの着物姿、お綺麗でした。



毎年恒例、「常陸乃国」による和太鼓の演奏！
間近で繰り広げられる熱い太鼓さばきに、みなさん
真剣に見入っていました。大変迫力がありました。

リハビリよもやま話

「杖の合わせ方」

先達の方々は、『転ばぬ先の杖』などと申しました。
失敗しないよう、前もって準備しておくといった意味で
使われている言葉ですね。

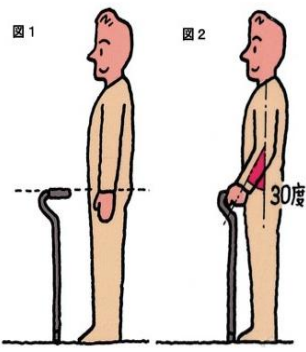
今回は転倒しにくくなる為の「杖の合わせ方」をご紹介
いたします。高さの調節できる杖をお使いの方が多
く見られますが、中には適当に高さを調節しながら歩
いている方がおられるようです。

杖には「安全に使いやすい高さ」というものが存在し
ます。

一本杖の高さの決め方

図1

図2



■腕を垂直に下ろした時の手首の高
さにグリップがくるようにします。(図1)

■腰の曲がった方は、曲がった状態
で合わせます。

■体の縦の線と曲げた腕の角度が
30度になるように調整します。(図2)

■杖をつく先は、体の一歩手前に。

大まかな目安として、「ズボンのポケットの高さ」が
良さそうです。

利用するにあたり、ちょっとしたポイントを抑える事が
日々の生活に大きな役割を果たしますので、選ぶ際は
気をつけてみて下さい。

毎日、さまざまなレクリエーションを取り入れています。
ぬりえ、ボールを使った遊びなどみなさんいつも楽しんでます。



9月の十五夜、10月にあるハロウィンの飾り付けです。
みなさんの手で可愛い作品を仕上げました♪

運動レクはじめました!!



「もっと体を動かしたい！」というリクエストにお応えし
運動レクを始めました。毎回、男女問わず大好評！
楽しく健康増進したい方は是非ご参加下さい。

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>