



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！

ルーエしもつま
通所リハビリテーション
広報部発行

今年も暑い時期がやってきました！
体調を崩しやすい時期です。現在行っているうがい・手洗いの継続、こまめな水分補給などをしっかり取っていただきますようお願い致します。



手洗い体操を実践中♪
みなさん手首から指先までしっかりと洗ってくれています。
以前は短時間で終わっていた手洗いも今は時間をかけてしっかりと行っています。



運動会の開催です！
コロナにも負けないように皆さん各競技を楽しくやっていました。



「傘に玉入れ」競技です。後ろに開いた傘が置かれ、その中にボールを入れる競技です。
後ろ向きなので難しいのですが、皆さん上手に入れていました。



マスク入れを作りました！
牛乳パックを加工し、その回りは皆さんの好きな色紙を使い、オリジナルの入れ物になりました。
ケースの内側は消毒もできるので安全に使えます。
食事中など使わない場合に、ケースにしまっていていただいています。



たまには気分を変えてお庭での運動です。
天気も良く、気持ちの良い体操ができました。



みなさんとのゲームは盛り上がります。
賑やかな声がいつもたくさんでています。



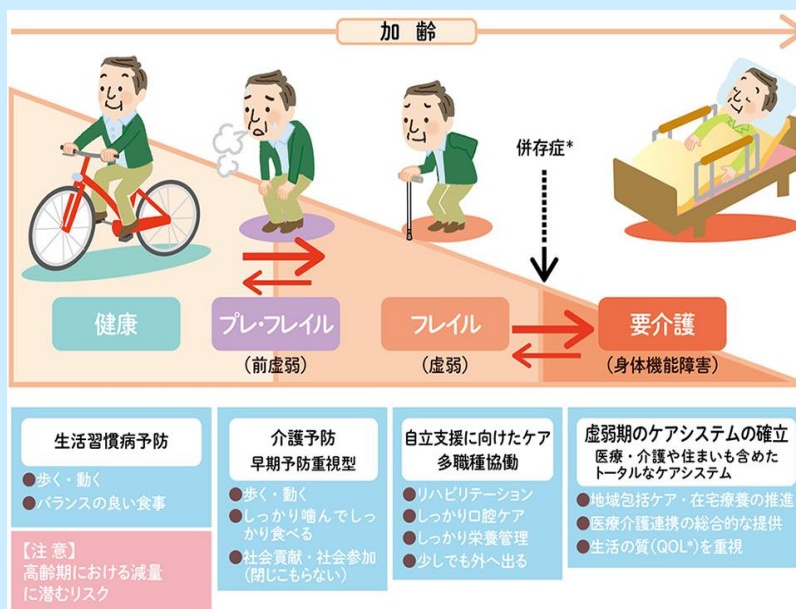
今年はあじさいの見学に行くことができませんでしたが、施設に咲く綺麗なあじさいを見ることができましたので良かったです♪

リハビリよもやま話

「外出自粛の影響・フレイルとは」

昨年11月に確認された新型コロナウイルスが世界的流行をしており、日本でも多数の感染者が発生しています。

感染対策の1つとして「外出自粛」が掲げられています。「お家に居ましょう」というアレです。
外出自粛をすることで、感染の心配が減りますが、別の心配が出てきます。身体的・精神的な機能の低下のおそれです。
健康な状態から要介護状態に移行する時期を「**フレイル**(虚弱状態)」と呼んでいます。



*併存症:異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。

皆さんがいつまでもいきいきと暮らし続けるために「フレイル予防」について考えていけたらと思います。

今回の通所だよりで、「フレイル」について更に詳しくお伝え致します。



みなさんで作った作品です。
この時期にぴったりの作品ができました。
施設内、みなさんで作ったお花が多く咲いています！
7月には七夕もあり、飾りつけも華やかです。

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>