



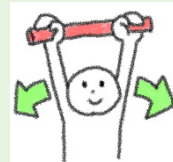
昨年より早く開花したケアポートの桜も3月末に見頃を迎え、利用者の皆さまとお花見を行いました。澄んだ青空と満開の桜の下、和菓子とお茶を召し上がって頂きました。皆様、誘い合わせて楽しいひと時を過ごして頂きました。



午前の集団体操をリニューアルしました!!

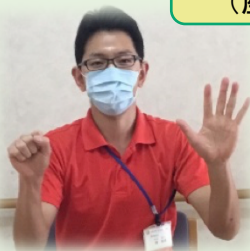
新年度の4月1日(水)より、午前の集団体操をリニューアルしました。運動と認知トレーニングを同時に行い、脳と身体の機能を効果的に向上させる「コグニサイズ」を変更し、それに加えて「棒体操」を取り入れました。職員と一緒に頭と身体を使って、楽しく体操をしていきましょう!

棒体操



コグニサイズの一例 (座って足踏み + 指の運動)

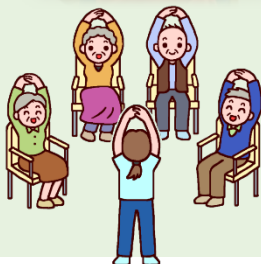
5秒カウント



左右に!



どちらの手はグーから一本ずつ指を伸ばす。
反対の手はパーから一本ずつ指を曲げる。
5秒数えるごとに、グーとパーの手が反対になります。



※感染予防のため現在は棒を使用せずに行なっております。また、午後の集団体操では対面とならないように配慮しています。どうぞご理解とご協力をよろしくお願い致します。

今月のきらりさん



今月のきらりさんは竹●●●●●んです！！
利用当初、●●●さんは職員と自宅前の階段を移動してました。足の装具を作成され、日頃から階段昇降やマシントレーニングにも励まれ、杖歩行や階段の昇り降りがより安全に行えるようになりました。今では、自宅の出入りを奥様と一緒にされています。自宅周辺を「散歩したい！」という目標に向けて、屋外歩行練習を行い、奥様と二人で運動に取り組まれています。できる事が増え、ますます活動的に生活を送られることを嬉しく思っています。



現在は散歩に向けて、4点杖から一本杖の練習をご家族とされています。

朝は玄関階段を降りる練習を行います。

帰りは玄関階段を上る練習

なでしこの植え替え

昨年の秋に、種をまいた「なでしこ」の芽が育ってきたので、紙コップからプランターへの植え替え作業を行なって頂きました。

今は可愛らしい芽。花が咲いたらまたあしたば通信でお知らせいたします。外の歩行練習の際にでも見に行っていたいただけたらと思います。



～入職のご挨拶～



はじめまして。4月から新しく入職致しました、新人作業療法士の西田めぐみです。大阪生まれの大阪育ちです。滋賀に引っ越して来たのは3年前、その日は大雪で、人生初の雪かきを経験しました。守山・栗東方面も、入職するまで未踏の地でした。まだまだ知らないことだらけのわたしですが、作業療法士として、作業を通して、皆様の生活がより充実するためのお力添えができるよう頑張ってみますので、今後ともよろしくお願い致します。



新型コロナウイルス感染予防について

新型コロナウイルス拡大に伴い、ご自宅での検温・送迎前や利用中等、都度、手指消毒にご協力頂き、ありがとうございます。皆様が安心してご利用を継続して頂ける様に、消毒・3密を避けた環境整備などできる限りの対策をして参ります。

ご利用者様、ご家族の皆様におかれましても、手洗い、換気をし、健康に留意していただきますようお願い申し上げます。



5月の予定

第1週目(4日～9日)脳トレ週間

第2週目(11日～16日)体重測定

第3週目(18日～23日)誕生日週間

第4週目(25日～30日)脳トレ週間



※5月5日(火)はデイケア休業日となっています。
お間違え無いようお願いいたします。



お食事前の口腔体操が変わります

通所リハビリテーションでは、唾液の分泌促進や、むせたとときの、咳反射の向上を目的として、昼食前に口腔体操を導入しています。

むせたとときの咳反射には、約1秒呼吸は止まります。この時に上手な呼吸をして、効果的な咳払いをすることを目的としています。

午前利用の方も是非一緒に参加してくださいね！



理髪日のお知らせ

コロナウイルスによる緊急事態宣言を受け、しばらくの間、理髪業者の訪問も自粛されることとなりました。再開する際にはまたお知らせいたします。

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

