

南東北パワーリハビリテーションセンター

春の訪れ間近の3月。パワーリハビリでは1週間を通して「曜日別対抗ボウリング大会」を開催しました。ピンの色はひし餅をイメージし個人の点数を足して皆様の平均本数によって競いました。ボウリング場のように真剣な表情でしたが仲間を応援したりと和気藹々楽しむ事ができました。



「昔やったね!」と中心や後ろの高得点のピンに狙いを定めたり、高得点になるよう皆様真剣かつ笑顔いっぱいのリクリエーションになりました。

曜日	合計数	人数	平均本数
月④	84点	14人	6.0本
火⑤	111点	19人	5.84本
水⑥	70点	16人	4.375本
木②	143点	17人	8.41本
金①	132点	12人	11本
土③	90点	14人	6.42本

対戦結果は金曜日が平均本数【11本】と第一位を獲得しました!「今日はみんなで取るぞ~!!」の合言葉が効いたのかもしれないですね。また次回もお楽しみに。

ぼたん通信

4月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 【平成三十一年四月十五日発行】

3月の職員研修会

3月23日、須賀川診療所で総合研修会を行いました。須賀川消防署からも指導に来て頂きました。交通安全について(事故の発生しやすい状況について)、避難訓練(避難誘導の仕方・消化器の使い方)、個人情報の漏洩・プライバシーの侵害について、身体拘束廃止・虐待防止について等、様々な指導を受けました。

簡易担架の作り方



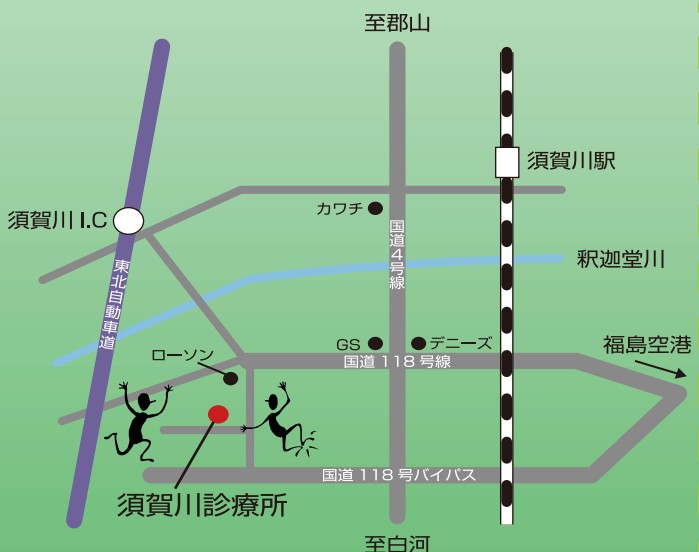
① 毛布か敷布(敷布の場合は破れやすいので数枚重ねる)を敷き、物干し竿等を置く。

② 奥の布を手前の棒の下に包む様にする。(包まないと摩擦が足りずに外れる事がある)



③ 手前の布を折り返し完成。

階段を上り下りする時は、頭を上、足を下にして、水平を保つ様に気を付けて下さい。



(一財)脳神経疾患研究所
 附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
 TEL (0248)73-3331 (代表)
 FAX (0248)72-9590
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 TEL (0248)73-3329 (通所直通)
 【関連事業所】
 南東北須賀川居宅介護支援事業所
 南東北訪問看護ステーション たんぽぽ
 962-0032
 須賀川市大袋町206-2
 e-mail:sukagawacclinic@mt.strins.or.jp
 homepage: http://www.sukagawa-clinic.com/

編集後記

本当に時間が経つのは早いと感じる今日この頃です。と、気づけば桜も開花する季節、花や緑を感じられるようになります。ね。ただ花も温かくなると、花粉の予防には毎日ヨーグルトを食べると良いと聞き、乳酸菌が体質改善に効果的なものか!と少し前から、マスクは風邪を引いている人が付けたもの、というイメージが、黄砂や花粉、ウィルスなども増えています。体調を崩しやすい時期でもあり、予防を行います。元気に春を過ごせるように心がけ、お祈り申し上げます。



発行 2019年 4月号
 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属 須賀川診療所
 ぼたん通信 担当

作品紹介

今月は、パワーリハビリの利用者様が桜の花の貼り絵を作られました。
たくさんの花びらが咲き誇る様子が、とても美しい作品になりました。



研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 氏名：鈴木 さゆり

テーマ：現場で使える生活リハビリテーション

内容：＜目的＞

日常生活動作の中に、気軽にできる効果的なリハビリの実技を実践的に学ぶ
＜健康増進のための運動のすすめ～介護予防と健康寿命の延伸に向けて～＞

- ・平均寿命と健康寿命の乖離
- ・ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドローム
- ・介護予防に必要な運動機能を向上させる
…筋力・持久力・バランス・敏捷性・柔軟性・歩行能力を向上し生活機能を高める事が介護予防につながる
- ・運動の効果→心身機能の向上による介護予防への効果
- ・運動の効果を最大限にするためには
→自己運動・健康運動教室＋栄養・口腔ケア・睡眠・禁煙・正しい生活習慣＋コミュニケーション・娯楽・趣味の遂行

＜介護予防に大切な事＞

- 1、 介護予防の為に健康増進の重要性を認識する
- 2、 健康増進の為に運動の実践と生活習慣の見直し
- 3、 適度の運動とコミュニケーションを大切に
- 4、 趣味・娯楽を持ち続け、人生を「楽しむ事」

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 鯉のぼり作り



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 鯉のぼりロール
(料理)



南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

3月4日（月）に、ひな祭りの行事を行いました。
お雛様とお内裏様のパネルでの写真撮影会となりました。
皆さん、お雛様やお内裏様になりきり、最高の笑顔を見せてくれました。
ひな祭り行事で撮影した写真は、後日しおりにしてお渡ししました。

