

2016年
2月号

バルコ

- ・四季の郷「輝」デイサービスセンター
- ・こどもデイサービス あらかし
- ・ときわ荘

〒875-0051 大分県臼杵市戸室大迫937番地
 「輝」Tel 0972-64-6122 Fax 0972-63-1300
 こどもデイ Tel 0972-64-6001
 Fax 0972-63-0791
 ときわ荘 Tel 0972-63-6692

四季の郷「輝」デイサービスセンター

輝の機能訓練&運動メニュー紹介

セラバンド

セラバンドとはアメリカで開発されたゴムの素材でできたトレーニング用のバンドです！
 ゴムの伸縮を負荷として利用し腕や足の筋力向上につながる運動ができます！
 輝では利用者の皆様の身体機能に合わせセラバンドを使用した運動メニューを提供しています！
 そこで今回はセラバンドを使用した足と腕の運動メニューを紹介します！



健康トリムのご案内

洗濯バサミビル



ビルに見立てた網にカラフルな洗濯バサミをつまんで取り付けていくトリムです。
 網がグラグラしているので倒れないように多く取り付けられるか挑戦してみませんか？
 楽しみながら自然と指先や腕を上げる運動が出来ますよ！

お知らせ
 無料体験利用を随時受け付けています！
 担当 大塚まで

膝を伸ばす筋力を高める運動(大腿四頭筋)



椅子に座り、垂直に足を降ろした場所で椅子の脚と自分の足首が平行になる位置にバンドを巻くように結びます。
 1・2・3・4で膝を伸ばし、5・6・7・8で戻します。

☆バンドの巻き方や長さで負荷を調整することができます。

肘を曲げる筋力を高める運動(上腕二頭筋)



足底でバンドを抑え、脇を締めバンドを握ります。
 1・2・3・4で肘を曲げ、5・6・7・8で肘を伸ばします。

☆曲げる時も伸ばす時もゆっくりと行いましょう。
 (上記の運動も同様です)

医務より



歯磨きで感染症予防

冬はインフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行する季節です。
 冬に感染が増えるのは、空気が乾燥することでウイルスの水分も蒸発して空気中に漂いやすくなることも、ウイルスの感染力も強まります。

口の中の細菌が作りだす「プロテアーゼ」という酵素が粘膜を破壊し、さらにウイルスが侵入しやすくなることもわかっています。
 歯垢や歯石などで口の中が汚れていると細菌が増殖して「プロテアーゼ」も増えます。歯磨きで口の中を清潔にしておくことも、感染症予防になります。合わせて、手洗いとうがいも徹底して行いましょう！



こどもデイサービス あらかし

障がい児、発達に支援の必要なお子さんを対象に、基本的動作の指導、集団生活への適応訓練を行っています。

1/7外出(鳴門うどん・春日神社・鶴崎スポーツ公園)



1/6輝さんとの交流会
 福笑い♪

ときわ荘

5月1日、無料・低額宿泊所がスタート致しました！

こんにちは。
 今回は、生活困窮者自立支援制度の家計相談支援事業についてです。
 家計状況の課題を把握し、相談者が家計を管理できるように、状況に応じた支援計画の作成、相談支援、関係機関へのつなぎ、必要に応じて貸付のあっせん等を行い、早期の生活再生を支援していく制度です。
 家計のアドバイスをしていきます。



生活相談員



植木裕香

江口祐平

お問い合わせ
 みずほ厚生センター
 聖心園

Tel:0972-63-6692