

6月は 定期的にバスを利用する方 の訓練を行いました。

バステップの昇降や、混雑時の乗車に不安があるとお話を受け、リハビリ職員と一緒に実際にバスに乗車し動作確認を行いました。ステップを降りる際の膝折れの不安は手すりを使用することで安全に行えました。混在時は立ったままでの乗車の可能性も考えられるため、転倒を防止するための立ち方についてのアドバイスもお伝えしています。今後も乗車に必要なと想定される動作のリハビリを行い、安全に外出が継続できるよう支援をしていきます。

今後もバスの乗車に不安を感じられている方に対しては、バス会社の協力をいただき、待機中のバスにて乗車訓練を検討しております。バスの利用を検討している方は、リハビリ職員にお声がけください😊

地域との関わり

近隣の地域包括支援センターからご依頼があり、6月は2か所のサロンにリハビリ職員が講師として参加してきました。今回のテーマは「オーラルフレイル（お口の健康）」についてです。現在のご自分のお口の状態を確認していただき、今後コミュニケーションを楽しむことができるようお話をしました。これからも、地域の皆様が元気に過ごせるよう、地域全体の介護予防強化に努めていきたいと思っています。



6月の クラフ活動

学習

制作

書道

園芸

工作

バッグと掛け時計が完成しました☆
細かい作業が多いですが、集中して取り組まれています。

たくさんの玉ねぎが収穫できました！
今後も収穫が楽しみです。

天ぷら実演

6月18日に天ぷらの実演を行いました。「やっぱり揚げたては美味しいね」等の嬉しい感想をいただきました。職人風の衣装で登場した厨房の方々の演出も楽しんでいただけたようでした♪7月はおかずバイキングを実施する予定となっています。皆様お楽しみに！



葵の園 ・柳生

通所 リハビリテーション 通信

第132号
2024年7月発行

7月

日	月	火	水	木	金	土
30 本日はお休みします。	1 夏バテ予防と対策	2 クラブ活動	3 クラブ活動	4 朗読 「ショート落語民謡」	5 言語聴覚士による 「夏の水分補給について」	6 季節を楽しむ ～七夕飾り～
7 本日はお休みします。	8 季節を楽しむ ～七夕飾り～	9 7月健康Q&A ～フラワーペーパーを使って～	10 クラブ活動	11 作業療法士による 「オーラルフレイルについて」	12 クラブ活動	13 クラブ活動
14 本日はお休みします。	15 海の日 座ってできる エクササイズ ～ピラティス体操～	16 理美容 クラブ活動	17 理美容 夏バテ予防と対策	18 理美容 クラブ活動	19 理美容 閉じこもり 予防講座	20 理美容 クラブ活動
21 本日はお休みします。	22 理美容 クラブ活動	23 閉じこもり 予防講座	24 音楽 レクリエーション	25 クラブ活動	26 クラブ活動	27 座ってできる エクササイズ ～ピラティス体操～
28 本日はお休みします。	29 クラブ活動	30 理学療法士による 「夏に負けない 体づくり」	31 朗読 「ショート落語民謡」	1	2	3

印の付いている日は13：25～13：55 頃に音楽療法があります。 脳トレ・リズム体操は毎日実施します。（11：10～11：20頃）

今が旬の梅について

梅には食欲増進、殺菌などの効果や健康に良いといわれる栄養が多く含まれています。

◎梅とは

梅はバラ科・サクラ属の植物で梅はその果実を指します。丁度6月から7月にかけて結実して丸い形となります。青い果実には青酸が含まれているため、生で食べると中毒を起こすことがあるので注意しましょう。一般的には梅干し、梅酒、シロップと加工して食べていただきます。はちみつ漬けにすれば酸味を気にせず食べることが出来ます。

◎梅の栄養成分・効果として

小梅1個あたり(約11g) カロリーは3kcalあります。
成分としてカリウム、クエン酸、ビタミンE、鉄を多く含みます。
・クエン酸には疲労回復効果、酸味を含むため食欲増進効果があります。またカルシウムの吸収も促進してくれます。
・ビタミンEには抗酸化作用があり老化の原因となる過酸化脂質の抑制に効果があります。 色々な加工した食べ方をお試しください。



リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎：十分空きあり ○：若干空きあり △：要相談

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・大友

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1