

当施設では、利用開始時や必要時にご自宅へ訪問し、環境に合わせた訓練を行っております

①浴槽の環境は、浴槽の高さや深さ、奥行きなどご家庭によって異なるため、施設で可能な限り模擬的な環境で訓練をします。

②その後、ご自宅で入浴動作を確認して入浴再開に向けて支援しております。



施設での訓練の様子



自宅の浴槽での訓練の様子

ご自宅での困り事はご相談ください。



夏場だからこそ!! 「お風呂でお湯」につかりましょう!



夏場のお風呂はシャワーだけという方が多いのではないのでしょうか？しかし、ご高齢になると体温の調整機能が衰えてくるため、汗がかきにくくなり、熱中症のリスクも高まるため、シャワーではなく、短時間でもお湯につかると良いとされます。

◆夏場、安全に入浴するポイント

- ①湯の温度は37・38度で、胸の下あたりで 計10～15分
- ②入浴前後に、水をコップ1杯ずつ飲む
- ③お風呂上がりに過ごす部屋は、涼しくしておく



まだまだ暑い日が続きそうですが、お風呂を楽しみのひとつとして、夏を快適に過ごしていきましょう!

7月のクラブ活動 「園芸クラブ」いももち作り



7月になりジャガイモがたくさん収穫されました。翌週にはみなさんで『いももち』作りを楽しみました。こねて、形成して、焼いて、たれ付け。和気あいあいと楽しい時間になりました。おかわりされる方もたくさんいましたよ。



手でほぐしジャガイモの食感を残しました



一つ一つ丁寧に丸く形成しました



こんがり焼き色が付くまで焼きました



完成



みたらしあんを付けていきます



美味しいよ♡

**葵の園
・柳生**

**通所
リハビリテーション
通信**

第145号

2025年8月発行

日	月	火	水	木	金	土
8月 🌻🌻🌻	29	30	31	1	2	
3 🍷 本日はお休みします。	4 🎵 講話 「猛暑を盛りきる対処法」	5 🎵 クラブ活動	6 🎵 クラブ活動	7 🎵 栄養講座 「時間栄養学」で体内時計を整える	8 🎵 クラブ活動	9 🎵 講話 「快眠に繋げる呼吸法」
10 🍷 本日はお休みします。	11 🎵 クラブ活動	12 🎵 夏を楽しむ音楽祭	13 🎵 夏バテ解消ストレッチ	14 🎵 硬筆	15 🎵 作業療法士による「一人暮らしの栄養水分について」	16 🎵 クラブ活動
17 🍷 本日はお休みします。	18 🎵 理美容 夏を楽しむ音楽祭	19 🎵 理美容 クラブ活動	20 🎵 理美容 言語聴覚士による「栄養補助食品の選び方」	21 🎵 理美容 クラブ活動	22 🎵 理美容 クラブ活動	23 🎵 理美容 夏を楽しむ音楽祭
24 🍷 本日はお休みします。	25 🎵 クラブ活動	26 🎵 講話 「猛暑を盛りきる対処法」	27 🎵 クラブ活動	28 🎵 クラブ活動	29 🎵 講話 「快眠に繋げる呼吸法」	30 🎵 夏バテ解消ストレッチ
31 🍷 本日はお休みします。	🧠 脳トレ・リズム体操は毎日実施します。(11:10~11:20頃)		🎵 印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ 🎵 印の付いている日は13:10~音楽鑑賞、13:25~13:55 は音楽療法があります			

トマトを食べて夏バテ予防

トマトの栄養素

- ・リコピン:抗酸化作用があり生活習慣予防に!
- ・β-カロテン:免疫機能や目の健康に関わる栄養素です。
- ・ビタミンC:皮膚や粘膜の健康の維持に役立ちます。
- ・カリウム:浮腫み予防に

トマトシャーベット

- ～材料～
 ・トマト 1個 (冷凍)
 ・はちみつ 小さじ2
 ・塩 少々
- ～作り方～
 ①トマトに切れ込みを入れ冷凍しておく
 ②トマトを水に浸し皮をむく
 ③すりおろし器もしくはミキサーでトマトをつぶす
 ④はちみつ・塩を加えてまぜたら完成

甘いものが苦手な方は…
 冷凍したトマトを一口大に切り氷代わりにそうめんのつゆへ入れてアレンジも!



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・花崎

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