

春に向けた体の準備

ようやく春のきざしが感じられる季節となりました。
皆様には寒い季節の間も、目標に向けて「こころ」「からだ」「あたま」のリハビリに取り組んでいただいております。

～マシン運動のご様子～



自主訓練や機能訓練で、筋の柔軟性、体力や筋力の向上を目指しています。

青菜のパンケーキ作り

園芸クラブで育てた青菜を生地に練りこみ、パンケーキ作りを楽しみました。
ふっくら焼き上がり、とてもおいしかったと好評でした♪

土曜日恒例のバターゴルフクラブです。

クラブ活動では様々な作品作りにチャレンジしています。ぜひご参加ください！

3月は防災月間「防災×リハビリ」

3月は防災を見直す大切な時期です。災害時には「歩く」「立つ」「持つ」「判断する」など、日常生活以上の身体機能が求められます。

<災害時に必要な身体・認知機能>

- 1. 歩行・移動能力
避難所まで歩く
階段や段差を越える
混雑した場所でのバランス保持
- 2. 筋力・持久力
荷物を持つ
長時間の移動に耐える
避難所での生活
(床からの立ち上がりなど)
- 3. 判断力・認知機能
避難経路の把握
周囲の状況判断
指示を理解して行動する力

通所リハでは、日頃のリハビリが“防災力”にもつながることを意識しながら支援を行っています。

職員のご紹介

■羽 ■美 (介護職員)

- ①出身・宮城県仙台市
 - ②趣味・食べること
 - ③皆様に一言・2月から通所へ配属となりました。
- 美味しい食べ物がありましたら、ぜひ教えてください。
食べるのが大好きな■羽です、よろしくお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
1 3月 お休み	2 クラブ活動	3 あの頃を思い出す 2つの名曲について知ろう	4 (講話) 春先に起こりやすい体調不良にご用心	5 クラブ活動	6 クラブ活動	7 座って出来る 簡単体操
8 本日はお休み	9 (体操) 頻尿について知り よいよい対策を	10 (講話) いつ発症するかわからない 花粉症の注意	11 クラブ活動	12 クラブ活動	13 クラブ活動	14 (朗読) 手袋を買いに他
15 本日はお休み	16 理美容 (栄養講座) 食物繊維で便秘対策	17 理美容	18 理美容	19 理美容 作業療法士による 「自分で食べ続けるための運動と工夫」	20 春分の日 座って出来る 簡単体操	21 理美容 クラブ活動
22 本日はお休み	23 クラブ活動	24 (スライドショー) 1年を振り返って	25 (スライドショー) 1年を振り返って	26 (スライドショー) 1年を振り返って	27 理学療法士による 「外出時の歩行と補助具の正しい使い方」	28 クラブ活動
29 本日はお休み	30 あの頃を思い出す 2つの名曲について知ろう	31 クラブ活動	1	2	3	4

脳トレ・リズム体操は毎日実施します (11:00~11:20頃)

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 印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ

3月20日は春分の日

「昼と夜の長さが同じになる日」と言われ春の訪れを実感する日です。法律では「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」と定められています。春分の日には牡丹餅・菜の花などの春野菜、精進料理などを食べる習慣があります。春の食材を食べながら春の訪れを感じてみるのはいかがでしょうか？

～菜の花ご飯～

- 【材料】2合分
・お米：2合
・昆布茶：大さじ1
・菜の花：
・あさりのむき身：100g
・卵：3個
・塩：ひとつまみ
・砂糖：大さじ1.5
- 【作り方】
①お米を研ぎ分量の水を入れ30分浸漬させておく。
②水分をふき取ったアサリのむき身と昆布茶を入れ炊飯する
③菜の花を茹で、冷水に入れぎゅっと絞って一口大に刻む。
④卵に砂糖・塩を加え炒り卵を作る。
⑤炊けたご飯に③④を混ぜ込んで完成。



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