



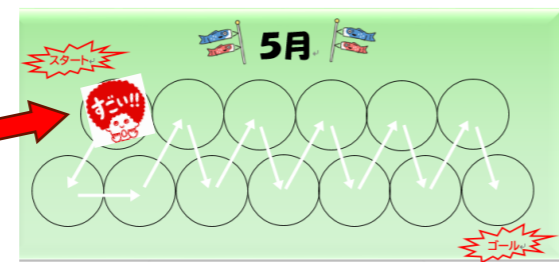
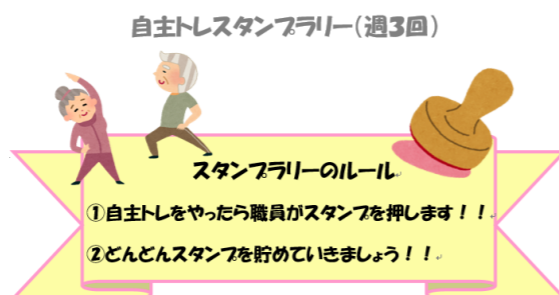
# リハビリ通信



皆さんこんにちは。新緑がまぶしい季節になりましたね。暖かくなると運動しやすくなる一方、汗もかきやすくなるのでしっかり水分補給を意識しましょう。さて、今回は5月から刷新されました自主トレのスタンプラリーについて、あらためてご紹介させていただきますのでよろしくお願いします。

## 自主トレスタンプラリーについて

4月まではカレンダー式でしたが、5月から自主トレスタンプラリーがスタートしました！自主トレを行うと、利用日ごとに1コずつスタンプを押します。皆さんふるって頑張ってくださいね！



### <5月8日に日曜営業しました>

改めてリハビリテーションとは何かという講義と自宅でも出来る座ったまま体操を行いました！！普段から意欲的に体を動かす習慣を持つことで、予後が良好になります。してもらうことがリハビリではありません！！出来ることは自分でやるのが大切です。



### ～リハビリ豆知識～

今回の担当は荒川です♪

日々のリハビリの中で「最近足をつるんだ～」という声が多く聞かれます。そこで!!ふくらはぎをつった時の対処法をお伝えします!!

- ①足をベッドや椅子などに乗せる
- ②つま先を上にして手でゆっくり引っ張る
- ③そのままキープしてふくらはぎを伸ばす



予防のためには普段から水分摂取とストレッチを行いましょ!!

見学・体験利用随時受付しております  
皆様からのご紹介もお待ちしております😊

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会  
仙台青葉ロイヤルケアセンター  
電話: 022(303)3911(代) FAX: 022(303)3912

こちらからホームページをご覧ください😊



イムスグループ  
介護老人保健施設仙台青葉ロイヤルケアセンター 広報誌

# 青葉通信 通所版

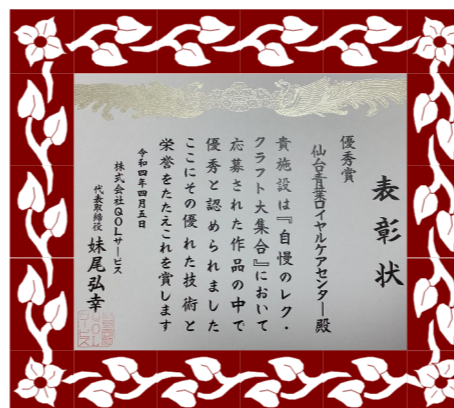
第30号(5月)発行日 令和4年 5月25日



目次:	
お知らせ	1
行事報告	2~4
リハビリ通信	4



青葉通信27号に載せました、こよりアートの壁画を、雑誌「月間デイ」に作品投稿し、見事、優秀賞を受賞しました！「自慢のレク・クラフト大集合」で、「全国から寄せられたレク・クラフトの中での優秀賞です！！青葉ロイヤル初めての快挙です。表彰状をいただきました。今後も皆様とともに、作品作りをして行きたいと思っております。



こちらの「こよりアート」が優秀賞をいただきました！おめでとうございます♡

## 行事



- ♡メイクアップイベント～今、この時から輝き出す～ …毎月2回 開催予定
  - ♡ハンドメイド(手芸)イベント …6月、7月各1回 開催予定
  - ♡おやつ作り ～栄養士さん主催の和菓子作り～ …6月23日・27日実施予定
  - ♡新規イベント企画中！！ …7月実施予定
- ※詳細は決まり次第、お知らせいたします。

## 5月8日 日曜営業しました！！

5月8日の日曜日、「健康づくりイベント」を開催し、17名のご利用がありました。身体測定、リハビリ職員による健康講座、看護師による健康相談、ハンドメイドとメイクのコラボイベント、全員が歩数計を装着して行なう20000歩チャレンジ！などたくさんのイベントを行いました！！

②体組成計で健康チェック！あなたの体内年齢はいくつ？握力測定も行ないました。



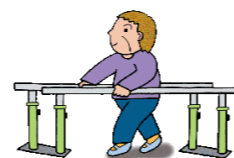
③昼食は、栄養士がおすすめメニューを。スタミナをつけて元気で丈夫な身体作りの為の「スタミナ丼」豚肉とニンニクでスタミナ抜群！！



①まずは一日の流れを説明。チームごとに、歩数計を装着しました。チーム名は、宮城のうまいもの！



④皆さん、歩数計を装着して足踏みやバイクをこいで頑張りました！



⑤午後は、リハビリ職員の健康講座＆看護師による健康相談を行いました。みなさん真剣な表情です。



⑥メイク×ハンドメイドのコラボイベント！プレスレットを作りました。母の日が近いこともあり、奥様へのプレゼントとして男性も数名参加されました♡職員によるハンドマッサージも喜んで頂けました。



⑦最後は、歩数計の結果発表！利用者様全員で、目標の20000歩を見事達成しました！！個人賞、チーム優勝者には景品も！



今回は、日曜営業の特集でした！皆さんいかがでしたか？次回の日曜イベントは…**11月13日**です！！是非皆さん、ご参加下さい！沢山のご参加をお待ちしております！

