



# リハビリ通信



皆さんこんにちは。長かった冬ももう終盤にさしかかりましたね。これからは春に向かっていくにつれ梅や桜の開花など、春らしい便りが届いてくると思います。さて、暖かくなってくると皆さん外に出かける機会も増えてくると思います。そこで今回のリハビリ通信は「転倒予防」をテーマにさせていただきます。ぜひご覧ください。

転倒の原因としてどんなものがあるのでしょうか？

### ① 筋力低下

足を中心に筋力が低下することでつまづきやすくなります。



### ② バランスの低下

年齢とともに姿勢を保つ能力が低下します。



### ③ 認知機能の低下

認知機能が低下すると危険を察知したり、避ける事が難しくなり転倒しやすくなります。



### ④ 転びやすい環境

高齢者の転倒の多くは自宅内でおきます。年齢とともにちょっとした段差や、置いている物につまづきやすくなります。



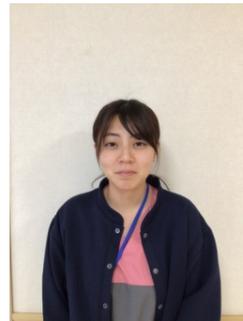
転びにくい体をつくるには！

通所リハビリでしっかり運動量を確保しましょう。足りない時はお家で自主トレを行いましょう。認知症は色々な方とお話しをする事で予防しやすくなります。お家で同じところで転んでしまう方はリハビリスタッフやケアマネージャーに相談してみてください。



《リハビリスタッフに新しい仲間が増えました！》

皆さん初めまして理学療法士の大沼紗也です。12月末から利府にある施設から異動になりました。慣れない環境で不慣れな面も多いかと思われそうですが、早く仕事を覚え利用者様に寄り添ったリハビリが行えるよう、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



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

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33号(R5. 2月号)

こちらから  
ホームページ  
をご覧ください  
ます😊



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

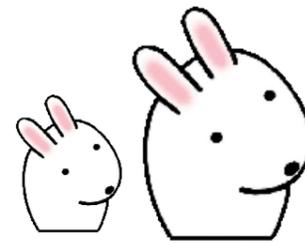
# 青葉通信 通所版

第33号(2月)発行日 令和5年 2月25日



目次:	
お知らせ	1
行事報告	2~4
リハビリ通信	4

令和5年の始まりとともに、通所リハビリのモザイクアートも新しくなりました！！今年「卯年」です。うさぎがびよんびよん跳ねる様に「飛躍の年」になりますように♥  
毎年恒例のモザイクアート作り、利用者の皆様、ご協力ありがとうございました！！



## 行事予定



- ♥メイクアップイベント～今、この時から輝き出す～ ……3月29日・30日開催予定
- ♥おやつ作り ～栄養士 主催イベント～ ……3月13日・17日開催予定
- ♥ハンドメイドイベント ……3月23日開催予定
- ♥バーバーサポートシェービング ……3月25日開催予定
- ♥公認心理師による講演会 ……3月8日開催予定
- ♥お取り寄せ行事～かつ丸～ ……3月15日(水)開催予定

※行事に合わせて、追加利用しませんか？ 大募集中です！  
参加したい方、お気軽に職員までお声がけ下さい！

### ★お知らせ★

仙台青葉ロイヤルケアセンターのホームページがリニューアルしました！是非ご覧ください。日々の情報や青葉通信なども更新しております！4ページのQRコードをご使用ください。

# 令和5年 新年会

1月6日新年会を行いました。鏡割りの後、甘酒で乾杯をしました。その後のお楽しみは・・・



職員による出し物では、羽子板もどき勝負!! 負けた人には墨で顔に落書き・・・利用者様から素敵な顔にして頂きました。

職員による「オタ芸」光る棒を持って、皆で呼吸を合わせて踊りました!! アンコールもいただき、ありがとうございました。松花堂弁当も大好評でした! ♡



## クリスマス会~カード作り~

12月 クリスマスカードを作成しました。キラキラのシールやペンで雪を書いたり、男性の皆様も楽しみながら参加して下さいました。オリジナルの素敵なカードが完成しました!



## おやつ作り~トナカイのマフィン~



マフィンにトナカイの顔を飾りつけしました!! かわいいトナカイが出来上がりました♡

## 鬼退治!!



節分の日、青葉ロイヤルにも鬼がやってきました!!! 赤、黄、黒の鬼たちを退治すべく、利用者みなさんでお手玉をぶつけて鬼退治をしました! 鬼は外!!!

## ~ハンドメイドイベント~

様々な色や形のビーズ、ドライフラワーを使って、レジンブローチ、ネックレスを作りました。きれいな作品に仕上がりました! 興味のある方、是非参加してみてくださいね♡

