

# 日の出さくら デイケア通信

令和2年 6月発行



第96号



日の出さくら 通所リハビリテーション

祝 8周年

6月1日で日の出さくらは8周年を迎えました。この日を迎えられましたのもご利用者様、ご家族様のお陰と感謝しております。これからも、外出の楽しみを持ち、安心したデイでの生活を送れるよう、明るく元気な職員がお待ちしております。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

《楽しい気分でリハビリを♪》廊下を水族館のイメージにしてみました🐠



## 新型コロナウイルス感染症予防についてとお願い

5月25日に東京都に対する緊急事態宣言が解除され少しずつ日常の生活が戻りつつありますが、二次感染拡大を防止するために感染防止の3つの基本

1…身体的距離の確保 2…マスクの着用 3…手洗いに努めていきます。

### 《 デイケアご利用のお願い 》

ご本人様やご家族様の体調確認・体温測定のご協力ありがとうございます。引き続き、体調について連絡帳へのご記入を宜しくお願い致します。次の症状のある方はデイケアをお休みして頂くようお願いいたします。

① 朝の体温が37度以上の方（平熱が37度以上の方はご相談ください）

\* ご家族様は37.5度を目安に

- ② 咳がでる方
- ③ 下痢や吐き気がある方
- ④ 強いだるさや息苦しさのある方
- ⑤ 体調がすぐれずに不安のある方

無理をせずにご自宅で安静にしてお過ごしください。

6月は日曜日がお休みになります。

デイケアを当日お休みされる場合は朝8時～8時20分までに

☎042-588-7100へお電話でご連絡下さい。

介護老人保健施設日の出さくらホームページ <http://老健日の出さくら.jp> もご覧ください。



廊下に大きな水族館



大きな水族館の横で歩行訓練です 🐠



おうち体操⇒ご自分のペースで疲れない程度におこないましょう  
(注意…痛い時は無理せずにおこなってください)

## おうちで簡単にできる筋力強化運動

●つま先立ち  
主に下腿(かたい) 三頭筋を鍛える

かかとを1,2,3でしっかり上げて、1,2,3でゆっくりおろす



●股関節の屈曲  
主に腸腰筋を鍛える

1,2,3でひざを胸に引きつけ、1,2,3でゆっくりもどす

※上半身をひざの方に動かさないように ※足を交互に動かすと比較的多く続けられる



●ひざの伸展  
主に大腿(だいたい) 四頭筋を鍛える

1,2,3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1,2,3でゆっくりおろす



●足関節の屈曲  
主に前頭骨筋を鍛える

1,2,3でつま先を天井に向け、1,2,3でゆっくりおろす

