



☆新年度が始まり、改めてスタッフ紹介をします☆

 主任・生活相談員 野首 かおり	 リーダー・介護福祉士 松崎 一平	 サブリーダー・理学療法士 池崎 大悟	 看護師 西山 貴子
 理学療法士 西 美幸	 介護職員 森 亜紀	 介護福祉士 古鷹 みおり	
 介護職員 松田 和俊	 介護職員 木村 清行	 介護職員 岩村 栄二	 介護職員 古川 絢翔

4月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「マシントレーニングについて」



理学療法士
池崎 大悟

今回はトレーニングマシンの紹介です。
①ローイング（手を引き胸を張る運動）
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の
猫背(円背)を改善。
②ヒップアブダクション（両足を広げる運動）
骨盤の安定性を高め、立位時の**ふらつきを解消。**
③レッグエクステンション（膝を伸ばす運動）
太腿を強化。**階段の昇り降り、歩行が安定。**
④レッグプレス（足を伸ばす運動）
下肢全般の筋肉を強化。**日常生活で欠かせない
動作の強化。特に重要な種目である。**

新入スタッフ紹介

《介護福祉士》

小峯 隆さん
(こみね たかし)



この度、3月より勤めさせていただいて
ます！！
島原からきましたので熊本の事は右も左
も分かりませんが皆様がまた会いたい！と
思ってもらえるような職員を目標に頑張
ります！！

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		<p>新聞棒体操♪ 新聞を使って色々な場所を鍛えます</p>				<p>♪音楽体操♪ </p>	
6	7	8	9	10	11	12	
お休み		<p>♪リズム体操♪ 音楽に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪</p>					
13	14	15	16	17	18	19	
お休み		<p>下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方・座り方を学びましょう</p>					
20	21	22	23	24	25	26	
お休み		<p>脳レクリエーション ウィーク</p>	<p>注目 駅弁の日</p>	<p>ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます</p>			
27	28	29	30				
お休み		<p>お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》</p>					
		<p>《感染予防に努めましょう》 日によって春だったり、真冬に逆戻りしたりと気温の変化が大きな時期になりました。体調を崩しやすくなりますので、今後も体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。</p>					

