

6 YEAR 2025 そのだクローバー

～そのだ介護老人保健施設 通所リハビリテーション～

作業療法士からのワンポイントアドバイス

握力を鍛えよう!!!

私たちは日々の生活の中で、腕や手、指先をたくさん使っています。もし握力が弱くなると、手の力を上手く調整することが難しくなり、次のような動作がしづらくなります。

- ・瓶やペットボトルの蓋が開けられない
- ・ひねって開けるドアが開けにくい
- ・物をよく落とす
- ・箸を使うのが難しくなる

75歳から79歳の平均的な握力は、男性が35.07kg、女性が22.80kgです。ちなみに、未開封のペットボトルの蓋を開けるには握力15kgほどが必要だと言われています。

握力を鍛えるトレーニング

① グーパー運動

グー・パーを繰り返します。指はしっかり曲げ伸ばすこと!!

② 雑巾絞り

濡れていないタオルで、雑巾を絞るようにひねります。腕の筋肉にも効果あり!!

お食事 6月16日(月)



- ・天ぷら盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・小松菜の和え物
- ・お吸い物
- ・白米
- ・ゼリー

★ 学習療法 ★

認知症予防・改善リハビリ

- 表情がよくなる
- よく笑い、よくしゃべるようになる
- やる気、意欲が出て自信が生まれてきます!

当施設は学習療法モデル施設です。読み書き・計算を中心に回想療法やコミュニケーション療法を用います。



学習療法申込受付中!!

(誰でも参加可能)

【6月の報告】

・イベント

- *ミニピザ作り(6月18,19日)
- *6月27日(金)おひさまカフェ

・行事食

- 6月11日(水)郷土料理(東京都)

【7月のお知らせ】

・イベント

- 7月28日(月)家族介護教室&参観日

・行事食

- 7月11日(金)郷土料理(広島県)



ミニピザ作り



みんなでミニピザ作って食べた!!



楽しい♪ 楽しい♪ 楽しい♪

歯科健診



歯は大事だからね!



これからも美味しいご飯食べたい★

お問合わせ

〒661-0953 尼崎市東園田町2丁目48-8
医療法人旭会 そのだ介護老人保健施設



そのだ老健HP



☎ 06-6491-3911