

美里リハビリ新聞

発行日：令和3年4月10日
発行所：(株)会津リハビリテーション研究所
電話：0242-85-8222 FAX：0242-85-8228
メール：info@aizu-riha.com
ホームページ：aizu-riha.com

例年より早く桜がき、当事業所から見える馬の墓の種まき桜も見頃を迎えております。きれいなものを見ると、心が元気になります。身近でも楽しめること、リフレッシュできること。今だから気づき、できることを楽しんでいきたいですね。コロナウイルス感染症の不安が続いております。感染拡大地域（県内外を問わず）からのご家族や知人の方との面会、会食などには今後とも注意して頂きたいと思っております。

※県外の方との接触があった場合、利用を控えて頂くようにお知らせしておりましたが、厚生労働省より、必要な介護サービスを継続的に提供するようにとの通知がありますので、この対応を行っておりません。福島県より、2週間以内の県外への往来、県外の方との接触の有無を確認するようにとの通知がありますので、その場合にはお知らせ下さい。

2021年4月より介護報酬改定になりました。

介護報酬改定になり、当施設も料金の一部変更になりました。皆様にご説明、署名を頂きましたが、なお、不明な点がありましたらお尋ね下さい。

リハビリセンター藤川

ご利用空き状況について (R3.4.10 現在)

●新型コロナウイルス感染症対策のため、利用定員を一部制限しております。

*入浴空き無し

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	△	×
午後	×	×	△	△	△	×

今月の体操

今月は、「眼球体操」に挑戦しています。目の疲れは、頭痛や肩こり吐き気など体に影響が出ることも。空や外の景色など遠くを見ることは、リラックス効果もあります。毎日5分程度、無理のないよう、ゆっくりと行ってみて下さい。

※激しく行わないで下さい。

目を左右に動かす運動

効果 追視機能の強化、眼球運動の促進

①左右：各2往復 ②5往復



①人さし指を左右に動かしながら、顔を動かさないように目で追います。動かす幅をできるだけ広くして行いましょう。反対側の指でも同様に行います。
②顔の横に人さし指を立て、顔を動かさないように、交互に目を動かします。

目を上下に動かす運動

効果 追視機能の強化、眼球運動の促進

①2往復 ②6往復



①人さし指を上下に動かし、顔を動かさないように目で追います。
②顔の上下で人さし指を幅広く構え、顔を動かさないように、交互に目を動かします。

セニアカー練習

もうすぐ運転免許返納を決めているAさん。通院や買い物など、これからどうしようか心配されておりました。免許返納前にセニアカーレンタルを決め、先日、事業所近辺を練習した様子です。

戻ってくると「これなら大丈夫だ。乗れる。用足し自分でできるな。」と、とても喜んでおられました。

車の運転同様、安全運転で乗っていただきたいと思います。

電動カート
介護保険レンタル
1か月 2,000円
(1割負担の場合)
ご利用にあたっては、
担当ケアマネジャーに
ご相談下さい。

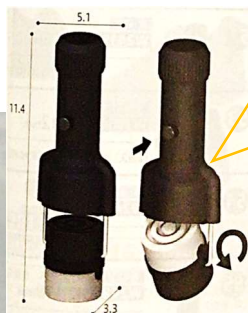


介護用品紹介

暖かくなり、外出の機会も増えてくるとお思います。杖をお使いの方、杖先のゴムが減っていたり、ひび割れがないか、確認してみてください。劣化した杖先ゴムはケガの原因にもなります。半年～1年程度で交換時期になります。心配な方、購入希望の方はご相談ください。

杖先ゴム

¥400～



杖先くるりん
¥1,980

杖先がくるりん
と反転して屋
外・室内用に簡
単にチェンジで
きます。