



介護老人保健施設 ホリスティカかまた 通所リハビリテーションだより



ホームページ



HOLISTICAKAMATA

可愛らしいお花がやって来ました！！

新緑となり、ホリスティカのプランターがにぎわう季節になってきました。暖かい日に綺麗な花の苗を植えました。珍しいお花や可愛いお花など、ウッドデッキが華やかになりました。



アフリカン
マリーゴールド



バーベナ



ゴールデン
エンパイア



マーガレット



カリブラコア



職員が一生懸命朝晩の水やりをやりたいと思います。

花殻摘みなどは、皆さんで楽しみながら行いましょう！

きれいなお花をどんどん増やしましょう🌸



*お写真の掲示は利用者様から許可を頂いております。

散歩に行こう!! ~第1回 転倒の原因は?~

体力、筋力維持のためにも散歩やウォーキングを始めようと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか?屋外、屋内共に、歩行時一番心配なのは「転倒」ですね。転倒の主な原因を確認してみましょう。

転倒の内的要因

①体の変化

- ・筋力低下
- ・バランスの低下
- ・視野が狭くなる
- ・視力の低下
- ・手足の感覚が鈍くなる

②精神、心理面

- ・緊張、興奮
- ・注意力の低下

③服薬状況

- ・薬の数や種類



お薬と転倒には、どんな関係があるのかな?

第2回
転倒と薬について
で解説します!



転倒の外的要因

①履物

- ・脱げやすいもの
- ・滑りやすいもの

②床、地面の状態

- ・デコボコ
- ・小さい段差
- ・滑りやすさ

③明るさ

- ・足元の暗さ

④障害物

- ・電気コードやマット
- ・マンホール

6月の予定

お賽銭投げゲーム	神様に願いが届くのはどなたでしょう?1等賞の方には何かいいことあるかも?
笹飾り	手作業のテーマは笹飾りです。星に願いを☆彡
都道府県クイズ	難しいクイズかも?!予習をしっかりお願いします!

職員のひとりごと

私の得意料理の「だし巻き卵」についてお話します。

だし巻き卵はアレンジ次第で様々な味になります。一番簡単なのは、混ぜた卵に「市販のなめたけ」を入れることです。ご飯のおかずには最高です!また「しらす・刻みネギ・しょうゆ少々」もご飯や晩酌のお供になります。私が一番好きなのは「ツナ缶・マヨネーズ・塩コショウ少々・溶けるチーズ1枚」を入れたものです。皆様もぜひお試しください。(三瓶謙太)

社会医療法人福島厚生会 介護老人保健施設ホリスティカかまた 通所リハビリテーション

〒960-0102 福島市鎌田字門丈壇4番の1 TEL:024-552-5385 FAX:024-552-5304