

# リハッピーつうしん

号数 第 202号  
 発行日 2024年01月01日  
 責任者 高木 亮 輔  
 連絡先 高木 亮 輔  
 中伊豆温泉病院  
 通所リハ・リハッピー  
 伊豆市下白岩75  
 住 所 電話 0558-75-2395

謹賀新年

利用者様、ご家族様の皆様、およびケアマネジャーの皆様、  
 新年、明けましておめでとうございませう。

中伊豆温泉病院、リハッピー共に、新病院での新しい年明けとなりました。昨年末は、通いの場所が変わり、運動の内容が変わり、と皆様におかれましては慣れない環境への外出となり、不安も大きかったと思います。まだまだ、体制作りには時間を要するものもあり、今後ご迷惑をおかけする事もあるかと存じますが、今年もどうぞ、宜しくお願い致します。



新しい通所では

リハッピーでの新しい取り組みとして、以前よりも体操の種類を増やしました。特に午後の運動負荷量は以前よりも増しており、疲労感を感じている利用者様もいるかと思えます。

- ・体操の種類として、
- ・バランスクッション体操
- ・リズム体操
- ・ゴムバンド体操

が追加されました。午後は、利用者様もスタッフも動きっぱなしで大汗です。リズム体操は、アップテンポの曲に合わせて、全身を動かし続け、有酸素運動を取り入れています。五分間動き続ける行為は、とても堪えます。これら新しい体操に加え、以前と同じく歩行訓練もあります。歩行訓練は、リハッピー内歩行を主にしていますが、

・月一回、屋外歩行週間という期間を設け、リハッピー外にある屋外庭園を歩きます。体調や寒さとの相談にはなりますが、

せっかくの運動の機会を逃さずにご自分のペースで心身機能の衰えが襲ってこない様に身体を動かしていきたいものです。



スタッフも覚えます。きれいなフォームですね。寒さと相談しながら月に1度は屋外庭園へ。



素敵な笑顔ありがとう☆ 真剣な眼差しです☆ 仲良しな背中だね☆

お知らせ

皆様それぞれに健やかな新年を迎え、ともに新たな一年間の目標を立て生活していることと存じます。

リハッピーで行う運動や交流の機会が、皆様が在宅や地域で生活を継続していくための一翼となれるよう、スタッフ一同、今年も皆様と共に駆け抜けていこうと思えます。

まだまだ、寒さの厳しくなる季節となりますので、体調管理については、手洗い手指消毒の徹底とマスクの着用を引き続きお願い致します。

尚、今月の床屋さんデーは、病院運営の都合上、引き続きお休みとなります。ご理解の程、宜しくお願い致します。

