



元気はつらつ

ドライブ

爽やかな風に触れ自然を満喫...



あやめ公園にて



美女とあやめに囲まれて
長生き出来るってもんだ!



氷いちご最高!
うまいな
独り占めだ~★

ゆり園にて



んだね~❤

外の空気は
いいことね~

あやめ公園・ゆり園に行ってきました。きれいな花に
囲まれて楽しいドライブでした。ピース

生活リハビリ

生活の中でも介護予防できる

早く赤いトマト
なんねがな~ 🍅



笹の香り
いい匂い~

いやキレイなこと。
おみごと!!



笹まき

よし、まず
きなこがらが♪

365日

介護予防

一歩一歩確実に

利用者の皆様が生きてとした生活を送れるように、昨年度から、介護予防に力を入れております。個別と集団に分けて行なっておりますが、個別リハビリは、その人に合わせた目標を立てて、週間予定表を作り、もみほぐし・歩行訓練などを実施しています。毎日記録し、3ヶ月に1回の評価も行なっています。集団リハビリは、昼食・夕食前の時間を有効に使い、口腔体操・リハビリ体操・365歩のマーチにあわせた体操などを行なっています。

又、年に2回栄養状態を検査し、低栄養の方は食事内容により体質改善につとめています。

楽しさあふれる園生活の実現に向けて、これからも精一杯支援してまいります。



来た~(^^)

いいがー
落とすなよ

ビーチボール



歩行訓練



かわいい花達
きれいに咲いてくれよ!



んー上出来...❤



もみほぐし



よーし
負けねえぞ!!



きれいな音色ね~♪



私達の散歩も
立派なりハビリだわ

鮭チャーハン

月2回の

選 食

or

白光園特製 手作りサンドイッチ



主食や主菜を好みに合わせてみなさんに選んでもらっています。



目覚めの悪い朝や、眠気が取れないときは、手のひらをパンとたたきましょ。手のひらの中央は、頭脳の働きと対応しているのて、手のひらたたきで刺激すれば頭がさえてきます。

手のひらたたきには、両腕をしっかりと伸ばして行います。まず、頭の上へ両腕を伸ばし、パンパンと3回手をたたきます。次に、前方へ両腕を伸ばし、3回手をたたきましょ。

ポイントは、腕をしっかりと伸ばすこと。そして、たたきるときは両手の中指と人差し指を当てることです。目が覚めたときに行う場合は、布団に寝たまゝの状態でもかまいません。

手のひらたたきで、頭のモヤモヤ・イライラが取れてスッキリします。頭が重いとき、集中力が落ちたときは、手のひらたたきを行って、自分に活を入れてください。



ちよっとい話
モヤモヤ・イライラを吹き飛ばす
手のひらたたき