

北野の四季だより

第246号
令和7年5月1日発行
介護老人保健施設 北野の四季
札幌市清田区北野1条2丁目11-50
011-881-2255
編集 広報委員会

リハビリのお部屋

【下肢筋力トレーニングの効果とは】

下肢の筋力は、普段の生活を送るうえで欠かせないものです。下肢筋力トレーニングを行うことで、下半身の筋力維持・向上が期待できます。さらに下肢の筋力がつくことで、活動量の増加にもつながるでしょう。反対に、下肢の筋力が低下すると日常生活にも大きな支障をきたし、活動量が落ちる原因となります。下肢筋力はすぐにつくものではないため、継続的なトレーニングをすることが大切です。

ご自宅で座ってできる下肢筋力トレーニングメニューです。ぜひ参考にしてみてください。



デイケア活動 外出レク

今月は、外出レクの紹介をさせて頂きます。4月下旬よりお花見ドライブを行ない、普段行かない場所に行き、車窓から桜の開花を見ながら利用者の皆様の会話も弾み大変楽しまれている様子でした。

今後も、様々な外出レクの企画を予定しておりますので興味のある方は、ご参加のほどよろしくお願い致します。



3階お誕生日



4月15日お誕生日会を行いました。今回は、杏仁豆腐とジュースで皆様美味しそうに食べていらっしゃいました。来月もお誕生日会のオヤツ時間が楽しみです！

ご家族様へ☆お願い☆

お菓子の差し入れは、個包装になっているもので、お願いいたします。

2階 おやつレク

今月のおやつレクは甘酒と和菓子を皆さんで食べました。

次回もお楽しみにしていて下さいね！

