



新年度が始まりました。くるみだよりも定期的な発行に取り組んでおります。今後は、行事予定風景だけでなく、日々のレクリエーションの様子や職員の啓蒙活動、質向上への取り組みなど、ご家族様にとって、施設が身近な存在に感じていただける広報誌を作っていきたいと思っております。お楽しみにしていただき、どうぞ、今年度も宜しくお願いします。

～入職式・新入職員オリエンテーション～  
老健センターへ新入職員2名が仲間入りしました。オリエンテーションでは、昨年度までの中途採用者4名も加わり、利用者さんへのケアに繋がる様にと、老健についての学びを深めました。



～療養棟 春飾り～  
桜・桜・桜！！  
利用者さんと一緒に、沢山の春飾りを作成し、春の便りを待ちわびています。  
4月には、お花見散歩を予定しています。



## ～リハビリより～

暖かくなり、屋外へ出る機会も増えてくる時期になります。屋外への洗濯物干しや、散歩へ行く前の準備運動の体操をご紹介します。



### ☆呼吸の体操☆

腹式呼吸を意識することでお腹の筋肉を鍛え、しっかりとした姿勢をとれるようになります。

大きく深呼吸を10回を目安に行います。

【方法】①お腹に手を当て、鼻からゆっくり息を吸います。

②口からゆっくりと息を吐きます。



### ☆上半身の捻りの運動☆

上半身の捻りはバランスを保ち、洗濯物や料理など手を伸ばす動作に重要です。上半身を捻ることで腰の柔軟性を高め、振り向き動作での「バランス能力を高める効果」や「腰痛予防」として効果が期待できます。

【方法】①背筋を伸ばす。

②ゆっくり左右に捻じる。目安は10回です。

