

～リハビリコーナー～

今回は在宅で行える簡単な筋力強化運動と効果について御紹介します。



① かかと上げ	すり足歩行の防止や立位バランスの安定維持に役立ち、ふくらはぎの筋群収縮により血行促進効果があります。
② つま先上げ	つまずきや転倒の防止に役立ちます。
③ 膝のばし	立ち上がりや座るとき、歩行状態の安定に役立ちます。
④ もも上げ	円背の予防や歩行時の姿勢調整、歩行時の下肢の振り出しがスムーズにすることができます。
⑤ スクワット	太ももやおしり、ふくらはぎの筋肉の強化に繋がります。



ヒトの筋肉は上半身と下半身を比較すると、下半身の方が早く衰えていくと言われています。
下半身の筋力が低下すると、立ち座りや歩行状態に影響がみられ転倒や寝たきりに繋がってしまいます。予防をする為にも日頃から少しずつ簡単な運動を心掛け実践してみたいはいかがでしょうか(^-^)

～栄養便り～

三恵荘で実際に提供している手作りおやつを御紹介します。
家庭でも、もちもち生地のおまんが簡単に作れます。生地に抹茶やココアを入れたり、中身はしゅうまい、芋あん、チーズなど何を入れても美味しいですよ。



<材料> おまん10個分(小さめのサイズ)

- ・薄力粉 170g
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 10g
- ・サラダ油 10ml
- ・ベーキングパウダー 大さじ1杯
- ・あんこ 150g
- ・クッキングシート 5cm角に切っておく



<作り方>

- ① ボウルに材料を入れ、ひとまとまりになるまで捏ねる。
- ② ①にラップをかけ、30分休ませる。
- ③ 打ち粉(薄力粉)をした台の上で、生地を10等分し、丸くのばし、あんを包む。
- ④ ③をクッキングシートの上にのせ、蒸し器で12分蒸して、出来上がり。



新年明けましておめでとうございます。

三恵荘のアイドル、三太郎と恵姫も元気に2回目のお正月を迎えることが出来ました。

まだまだ寒い日は続きますが、私達も寒さに負けず、元気いっぱい1年を駆け抜けていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

2018年も皆様にとって良い一年となりますように...



ちゃんけいそ

第58号
平成30年1月発行



もちつき



社会福祉法人 三恵会

介護老人保健施設 リハビリステーション三恵荘

〒792-0050 新居浜市萩生河の北67番60
TEL (0897) 40-3366
FAX (0897) 40-3360

通所リハビリテーション事業所 リハビリステーション三恵荘 指定居宅介護支援事業所 三恵 在宅介護支援センター 三恵

TEL (0897) 40-3370



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
お陰様をもちまして、無事に新春を迎えることができました。これも一重に皆様方のご厚情の賜物と心から感謝申し上げます。

簡単ではありますが、年頭の挨拶を申し上げます。

昨年来、世界へ目を向けると北朝鮮ミサイル問題をはじめ多発テロなどテレビを通じて映し出される映像は、先行きの暗い話題ばかりが多いものです。我国にとって今後どのような影響が及ぼしてくるのかと考えると恐怖すら覚えます。

それに対し、身近なところに目を向けると愛媛国体の開催や新居浜市制80周年といった、明るく、活気の付いた1年となったのではないのでしょうか。

三恵荘におきましても、ご利用者、ご家族様のご支援・ご協力に対し感謝するとともに、より一層サービス向上に向けて職員一同努力していきたいと考えております。

どうか、皆様方におかれましても、なお一層のご指導、ご支援を賜りますようお願い致しますとともに、本年がより佳き年でありますようにご祈念申し上げ年頭のご挨拶と致します。

施設長 越野 雅夫



通所リハビリテーションコーナー



運動会

ファイトー!!
大きなボールを
ゴールまで、必死に
運びました!



生け花



七夕

彦星・織姫に
変身!

イオンにて久しぶりのお買い物。
楽しいひと時を過ごせました♪

夏



笹の妖精に短冊をつけ、
願い事をしました♪



七夕

春

お花見



菖蒲見物



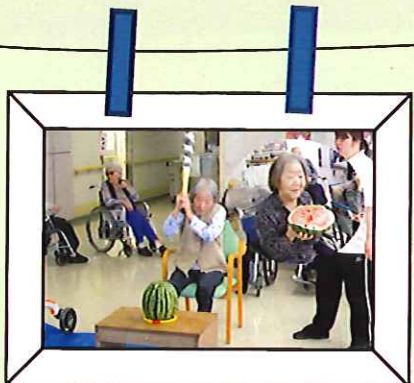
市長表敬訪問

秋

観月会



スイカ割



冬

ショッピング



運動会



岸の下太鼓台訪問

☆2017年 たくさんの思い出ができました☆