

ハーティハイム通信 vol.4

♪ リハビリ担当より ♪

あけましておめでとうございます！
新年になり、リハビリ室の装飾も
華やかなものになりました。
壁の飾りは主に、作業活動にて

リハビリでは、仲間づくりや役割づくり、
手先のリハビリなどを目的として
作業活動を行っています。
今後も機会があれば、皆様の作品を
このコーナーでご紹介させていただきます！



全力で笑いを取りにいけます☆

♪ スタッフ紹介 ♪



デイケア介護職員
鈴木 恵美子

◆出身地は？
生まれも育ちも埼玉っ子です☆

◆趣味・特技は？
バレーボール観戦♪
ジャニーズのコンサートに行くこと☆
美味しい物を食べに行くこと！旅行も(＼^)/＼
ドラムも叩けますヨ♪♪

◆仕事に対しての意気込み！
利用者様が、楽しく安心して一日過ごして
頂けるよう頑張ります！！

☆ 予防トレーニング ☆

～転倒予防体操～



当施設では転倒予防体操を実施しています。
転倒予防体操は、歩行の際の躓き防止や、バランス力の向上、
さらに足の筋力アップなど、とても重要な体操となっております。



① ② ③ ④



⑤ ⑥

- ①足のストレッチ
- ②足のつま先上げ、かかと上げ
- ③スクワット
- ④横に足上げ
- ⑤後ろに足上げ
- ⑥左右交互の足に重心をかける

※この他にも、色々な転倒予防体操を実施しています。



今回、コロナ対策に伴いソーシャルディスタンス
を保ち少人数で数回に分けて体操を行っています。
その他にも、左の写真のように職員が拡声器を
使用し飛沫防止に取り組んでいます。