

# 老健かみつが 通所リハビリ

令和5年9月1日 第148号  
発行：上都賀厚生農業協同組合連合会  
老人保健施設かみつが  
通所リハビリテーション  
〒322-0045 鹿沼市上殿町960-2  
電話 0289-64-7239

セミの音が鳴り響く残暑がつづいていますね🦗

エアコンや扇風機を上手に使って暑さを乗り切りましょう！

今回は夏祭りを開催したり、麦わら帽子の壁飾りを作ったりして夏を楽しみました🎵



素敵な帽子飾りが完成しました🎉



## 夏祭り

キレイに着付けてもらいました👗  
輪投げや水風船釣り🎣  
楽しかったなあ～😊



# リハビリ通信

元気な身体を手に入れよう！



最近、立ったままズボンを履くとよろける…。そんな経験をしたことはありませんか？ふらつきに立ちあがったり、よろけずに歩ける身体を作るためには、足を左右に広げる運動が効果的です。70歳でも80歳でも、トレーニングをすれば筋肉がつくと証明されています。今回、かみつがのリハビリでも取り入れている運動を紹介します！

すわって♪



立って♪



マシンで♪



「どのやり方が自分に合っているの？」  
迷ったらリハビリ職員に聞いてみましょう♪



## お知らせ

今月のお風呂：ベルガモットの湯

9月13日(木)敬老会祝賀会

『ふみの会 大正琴』の演奏を予定しています。



曜日の変更や追加などもお気軽にご相談ください。

短期入所のお問い合わせは、支援相談課へどうぞ！  
電話番号：64-7233 担当：田中・玉田・金子・植竹

老健ではInstagramもやっています！様々な内容を投稿していますので、ご覧ください♪



Instagram

