

# 老健かみつが 通所リハビリ

令和6年2月1日 第153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

TEL 0289-64-7239

かみつが神社で  
参拝しました。

去年より楽しく1年1年を過ごしたい

まだつまずく事があるので、  
スタスタと歩ける様になりたいです。

今年1年健康で頑張ります！！

普段の生活に戻れる様に、リハビリ  
頑張ります！！

自分の足で歩けるようにリハビリを  
頑張りたい♪

# リハビリ通信



丁寧な歯磨きで、お口のトラブルを予防！

毎日使う歯ブラシは、お口の大きさや歯の状態に合ったものを選ぶことが大切です。  
そこで今回は、自分に合ったものを選ぶ3つのポイントをご紹介します。

## ポイント① ブラシの大きさ

縦の長さが2 cm程度と  
親指の幅が目安です

## ポイント② 毛の硬さ

普通

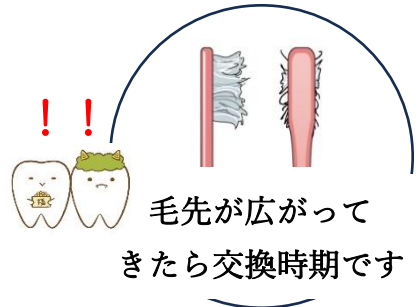
歯ぐきが弱い方、出血しやすい方は  
やわらかめがおすすめです



## ポイント③ 持ち手

ストレート

握りが弱く不安定な方は  
太めの物がおすすめ



## おらせ

2月28日(水)から3月1日(金)迄、お雛様のイベントを行います。

2月のカラオケ予定日です。

9日(金) 10日(土) 19日(月) 20日(火) 28日(水) 29日(木)

3月のカラオケ予定日です。

4日(月) 5日(火) 13日(水) 14日(木) 22日(金) 23日(土)

行事等の兼ね合いで急遽変更になるかもしれません。ご了承ください



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

