

お知らせ

職員のPCR検査・抗原検査

当施設では、東京都の助成を受け、週の前半に抗原検査、後半にPCR検査を行っております。



施設内での撮影について

個人情報の観点から施設内での写真撮影や動画撮影はご遠慮いただいております。ご理解・ご協力をお願いします。

教養娯楽費について

物価高騰のため、レクリエーションの金額の見直しを行わなければならない状況です。ご理解・ご協力のほどよろしく申し上げます。

フラワーアレンジメントが1月20日分より500円から、550円に変更となっております。

引き続き受診をされた際には、おくすり手帳や検査結果のご提示をお願いします。



インフルエンザの予防接種を受けた方は、職員にお知らせください。

Happy Birthday

1月は12月の誕生日会を含め3回誕生日会を行いました。生まれ年はどんな年？やクイズ・綾小路きみまろの漫談を楽しみました。



ホームページに施設の様子を掲載しております



英世会のホームページのQRコード

カトレアデイ新聞

第207号

令和5年1月25日発行

東京都日野市日野本町6-3-17

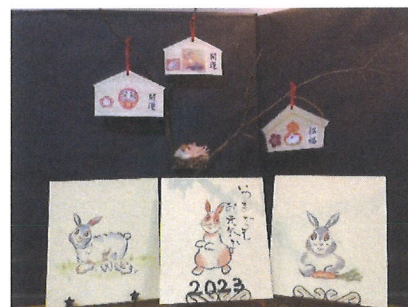
TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

新年会

皆さまになじみの深い曲をきいていただきました。曲の最後には、『世界にひとつだけの花』を振り付けと共に歌いました。



干支のウサギの色紙を作成しました☆



ご利用者・職員共同制作

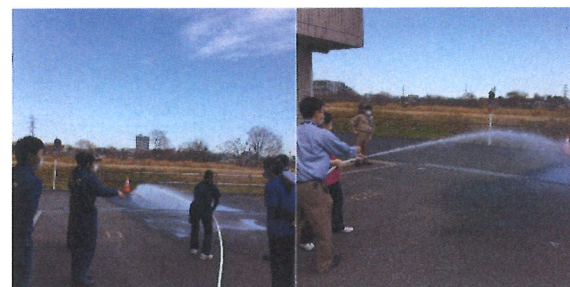
年末に準備をし、年始から飾りました。



消防訓練

年に二回、消防訓練を行っています。

消防士さんに指導を受けながら消火器や消火栓ホースの使用方法などを復習しました。



持ち主を探しています！

- ・ベージュ色
- ・裏地あり
- ・Lサイズ

もしかしたら…と思われましたら職員まで連絡をお願いします！



令和5年2月 デイケア月間シク予定表

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
29	30	31	1 シク体操	2 カトリア 寺子屋	3 節分 イベント	4 誕生日会 シク体操
5 お休み	6 カトリア 寺子屋	7 看護師シク	8 おやつシク	9 喫茶 カトリア	10 デコパージュ マスク作り	11 建国記念の日 花飾り
12 お休み	13 誕生日会 シク体操 オンラインツアー	14 バレンタイン イベント	15 カトリア 寺子屋 オンラインツアー	16 ふわふわ ひな人形作り	17 ふわふわ ひな人形作り	18 フラワー アレンジメント
19 お休み	20 アクセサリ ストラップ作り	21 カラーソルト ボトル作り	22 全国銘菓巡り	23 天皇誕生日 全国銘菓巡り	24 セレクトシク	25 メンズシク
26 お休み	27 喫茶 カトリア	28 フラワー アレンジメント	1	2	3	4

3日(金) 節分イベント
節分(豆まき)にちなんだゲームを行います。

4日(土)・13日(月) 誕生日会
2月生まれの方に、ご案内を配布しています。

11日(土) 花飾り

14日(火) バレンタインイベント
当日をお楽しみに！

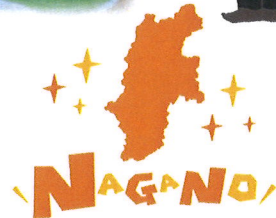
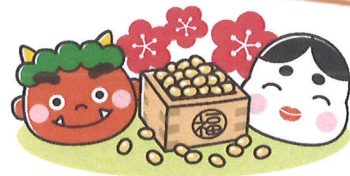
15日(水) オンラインツアー
ミスターマリック&マギー司朗のマジックを鑑賞します☆

16日(木)・17日(金) `ふわふわ`ひな人形作り

21日(火) カラーソルトボトル作り

22日(水)・23日(木) 全国銘菓巡り
長野県を紹介します！

24日(金) セレクトシク
シーグラスアート・ハーバリウム・デコパージュなど、
ご自身で好きな作品を作成できます。



感染状況によっては、
中止や延期になります
のでご了承下さい。

リハビリコーナー



パワーリハビリ(機械で行う運動)について

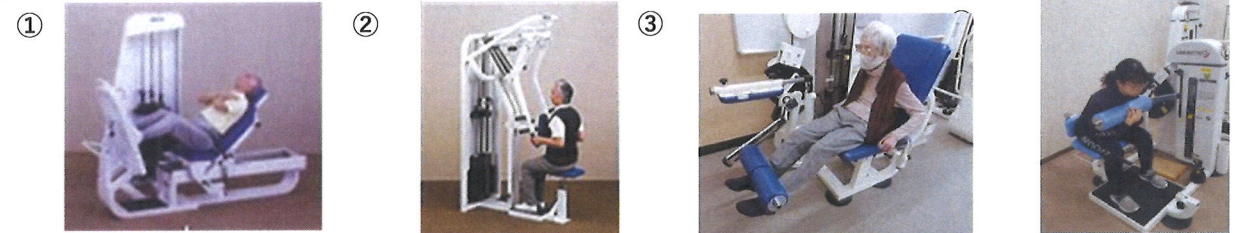
みなさんこんにちは！寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？さて、カトリア内の施設の一部には運動の機械が置いてあります(写真)どんな物でどんな効果があるかご存知でしょうか？というわけで、今回のテーマはパワーリハビリ(機械で行う運動)です。すでにリハビリでお使いの方も参考になれば幸いです。

パワーリハビリって何？効果は？

機械のトレーニングになりますが、筋力をつけるだけでなく、機械の軽い負荷量で普段使っていない筋肉を呼び起こす事(再び動くようにする事)がパワーリハビリの目的になります。筋肉の使い方を思い出す一助となるため、歩行が楽になる。立ち上がりやすくなるなどの効果も得られる可能性があります。本来の動きを助けてくれるため、膝や腰の痛み改善も見込めると共に普段使わない筋肉を使うため、神経が賦活され認知症の防止にもつながります。適度な運動により精神面の改善効果も報告されています。

パワーリハビリの種類

マシンの種類	期待出来る効果
① ホリゾンタルレッグプレス	膝や股関節を伸ばす機能を改善します。 立ち上がりが楽になったり、姿勢が良くなる等の効果があります。
② ローイング	肩甲骨周辺や肩周辺の機能を改善します。 肩こりや姿勢の改善等に効果があります。
③ レッグエクステンション レッグフレクション	膝関節を曲げ伸ばしする機能を改善します。 膝関節周辺の筋肉が強くなり膝痛軽減に効果があります。
④ トorsoエクステンション トorsoフレクション	体を前・後方に曲げ伸ばしする機能を改善します。 腰痛の予防や姿勢の改善等に効果があります。



役に立ちましたでしょうか？カトリアではパワーリハビリをリハビリの一部として行ってありますが、パワーリハビリに特化した施設(機能型デイサービス)なども介護保険内で利用する事が出来ます。興味のある方はリハビリ職員に質問をいただければと思います。