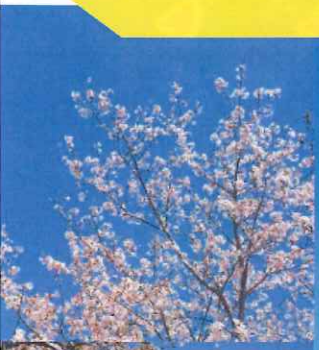
あなたの笑顔が見たいから

ゆずりは通信!

Vol.46　令和７年　春号



当施設内の日ごろの取り組みや、
利用者様の活動の様子
などを紹介します。

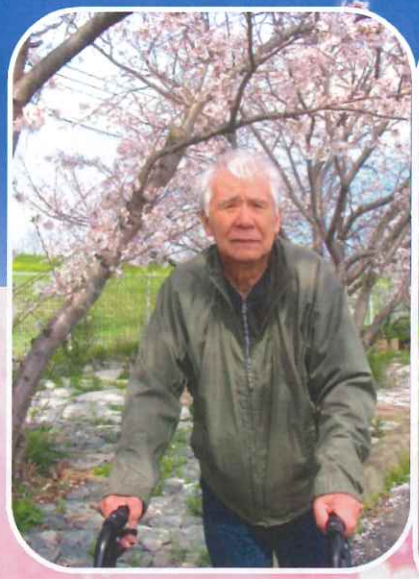
●通所リハビリテーション
●入所
　季節行事の紹介
　(花見/ひな祭り/節分)……Ｐ１・２
●リハビリテーション
　変形性膝関節症について……Ｐ３
●事務所だより
　サロン活動/地域活動 ……Ｐ４
●栄養　行事食のご紹介……Ｐ５

医療法人社団　誠心会　介護医療院ゆずりは
〒861-4232　熊本県熊本市南区城南町高 1099 番地
TEL 0964-28-6311　FAX 0964-28-6313
URL http://yuzuriha-k.or.jp/

通所リハビリテーション

お花見

今年もゆずりはの桜が満開になりました。風はまだ冷たかったですが、皆さん笑顔で眺めておられました。



ひな祭り

ひな祭りは、ご利用者に雛人形の飾りつけをしていただきました。眺めながら楽しそうに談笑されていました。

節分

通所リハビリテーション部では、2月1日に豆まきを行いました。ご利用者に丸めていただいた新聞紙を思いっきり投げていただき、笑顔が見られました

入所

節分

今年も、ゆずりはにコワ～い？鬼がやってきました。新聞紙を丸めた豆を「鬼は外、福は内」の掛け声とともに一生懸命投げられていました。皆様に福が訪れますように！

リハビリテーション

変形性膝関節症に対するトレーニング方法

変形性膝関節症には、加齢や肥満などいろいろな原因がありますが、筋力の低下もそのひとつ。筋肉を鍛えることで膝関節を守ることができ、変形性膝関節症の痛みの緩和や進行の予防につながります。

①腹筋運動

1. 仰向けになります。
2. 膝を立てた状態で、両手で膝を触ります（お腹覗き込むように体を起こします。）
3. これを 10 回×2 セット行います。

②足の横上げ運動

1. 横向きになります。
2. 足を天井の方へ上げ、その後ゆっくり足を下ろします。
3. これを 10 回×2 セット行います。
   ※この時、つま先が天井に向かないよう注意しましょう。

③膝を伸ばす運動

1. まず椅子に腰掛けます。
2. 次に足の内側にボールまたはタオルを挟みます。
3. 挟んだボールまたはタオルが落ちないように膝を伸ばし、ゆっくり足を下ろします。
4. これを 10 回×2 セット行いましょう。

④スクワット

1. 椅子などに捉まり立った状態で行います。
2. 足を肩幅に開き、お尻をゆっくり下におろしていき、ゆっくり戻します。
3. これを 10 回×2 セット行いましょう。

地域に根差した施設を目指して!!

事務所だより

令和７年度、団塊の世代が全て後期高齢者である 75 歳以上に到達するとなる年となりました。

超高齢化社会に伴い、介護・医療共に大きな課題となる昨今、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、私たち介護施設も地域の社会資源として、地元住民の皆様の一助となるよう努めて参ります。

～サロン活動～

城南町を中心に、地域のサロン活動や健康教室に専門職を派遣し、健康体操・認知症予防の脳トレーニングなど、介護予防活動を実施♪

介護に対する質問も飛び交い、介護予防に興味を持たれる方が増えています。

～地域活動～

１月 10 日高自治会と合同でどんどやを開催。高老人会の雄姿の方々と一緒に、微力ではありますが、ゆずりは職員もお手伝い。

見事なやぐらが燃え上がる様子に歓喜の声が上がっていました。

栄養

春の柔らかな日差しが心地よい季節となりました。本年度も、美味しく楽しく安全に食べていただけるような食事、おやつの提供に努めて参ります。

2/3 節分（恵方巻）

2/3 おやつ
節分パフェ

2/14 おやつ
バレンタインデー
チョコケーキ

3/3 おやつ
お雛様クレープ

3/14 おやつ ホワイトデー
いちごのミルクレープ

3/3 ひな祭り（海鮮ちらし寿司）

お誕生日会はおやつに
“季節のプリンアラモード”を
提供しています。

1月 りんご　2月 みかん　3月 よもぎ

今年度の誕生日会は
“季節のクレープ”を提供予定です。

行事食のご紹介

●4月
・春の行楽弁当（昼食 おやつ）

●5月
・端午の節句（おやつ）・母の日（昼食）

●6月
・開設記念日（昼食、おやつ）・父の日（おやつ）

※変更になる事がございます。ご了承ください。