

# ★ ひっかり通信 4月号

光が丘デイサービスセンター便りNo.97

発行:令和3年3月吉日

〒179-0072

練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター3F

編集 根本

Tel 03 (5997) 7706 / Fax 03 (5997) 2130



## 介護保険制度改正に伴う一部変更契約書について 令和3年4月介護報酬の改正が行われます。 皆様には契約書への署名押印をお願いします。

今回の改正内には、基本報酬とともに、新たな加算要件や加算報酬の変更、新型コロナウイルス感染症への対応分の上乗せ等の変更がございます。ご不明なことなどにつきましては、遠慮なくお問い合わせください。



## 4月のリハビリ体操はバランス向上体操です

### 転倒のリスクと予防に必要な要素

高齢者の転倒は、リスクが大きく、大腿骨折などにより、寝たきりになることもあります。日ごろからしっかりと体操を行い、バランス力や、必要な筋力を向上させましょう。



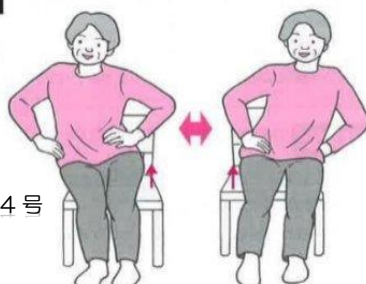
#### 【転倒予防に必要な主な要素】

- 大腰筋・腸腰筋・腹直筋の強化
- 下肢筋力の向上
- 骨盤・上肢の可動域の改善
- 敏捷性の向上
- バランス力の向上
- 姿勢の矯正

### お尻上げ 左右交互に3回ずつ

効果 バランス力の向上、大腰筋の強化

- イスに浅く腰掛け、腰に手を置きます。
- 片方のお尻に体重をかけて反対側のお尻を上げます。
- そのまま5秒 参考資料 月間デイ234号
- 反対側も同様に行います。



※両肩が床と水平になるように意識しましょう

### 体を元に戻す運動①

前後交互に3回

効果 バランス力の向上、  
腸腰筋・腹直筋の強化

- イスに浅く腰かけます。
- 手でイスの横を持ち、体を前に倒して戻します。
- そのまま後ろに体を倒して戻します。



### 体を元に戻す運動②

左右交互に3回

効果 バランス力の向上、  
腸腰筋・腹直筋の強化

- 手でイスの横を持ち、体を右に倒して戻します。
- 次に、左に体を倒して戻します。



ご自宅でも行ってください

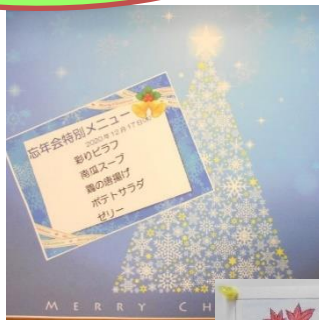
# 思い出アルバム

カーネーション作り



熱中症対策

4月の壁面作りで  
鯉の鱗を作りました



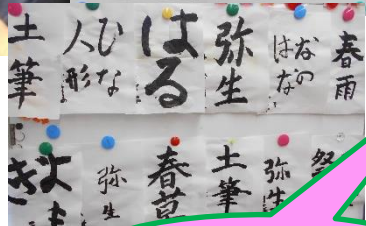
体力測定



リハビリ体操



水	木	金	土	日	月	火	水
4	5	6	7	1	2	3	4
11	12	13	14	8	9	10	11
18	19	20	21	15	16	17	18
25	26	27	28	22	23	24	25
				29	30		



ひな祭りゲーム



## 異動職員

根本 貴美恵 (大泉デイサービスに異動)

2年間と短い間でしたが、とても楽しい時間でした。これからも皆様お元気で。またお会いいたしましょう。

**光が丘デイサービスセンターでは、本来ご利用日ではない曜日の臨時ご利用も承っております。**

「通院でこの日はデイだけとお休み」、あるいは「デイの日に私用ができた」等でお休みされた場合、また、参加してみたい活動がある等でも他の日でのご利用ができますので、その際にはぜひ生活相談員までご相談ください。