

きらっとサンスマイル

第137号

発行:令和 5年 12月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

～今年一年の感謝を込めて～

ご利用者さま及びご家族さまには、今年もサンスマイル三木をご利用いただき誠にありがとうございました。又、地域のケアマネージャーの方々にはたくさんのご紹介をいただき心より感謝申し上げます。

来年も三木山陽病院に併設する介護保険施設として、入所・ショートステイ・デイケアそれぞれのサービス提供を通して少しでも地域のみなさまの在宅生活のお役に立てればとスタッフ一同強く願っております。

ご利用者さまの日常生活動作や認知機能の維持・向上とご家族さまの介護負担が少しでも軽減できるように来年も皆で力を合わせて精一杯頑張らせていただきます。施設のご利用に関するご質問などは、いつでも相談員にお問い合わせくださいませ。

それでは、どうか良いお年をお迎えください。

サンスマイル三木 事務長 肥田 弘治

「サンスマイル三木のうた」が完成しました！

デイケアの利用者さまから施設のテーマソングを作ってみてはどうかとの提案をいただき、詞を提供していただきました。それに当職員が作曲・編曲を施し、曲に合わせてリハビリ体操を作成しました。

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



レクリエーション～外出編～

11月中旬に金剛寺、伽耶院に紅葉狩りに行きました。紅葉で赤く色づいた景色は、とても鮮やかで綺麗でした。久しぶりの外出に季節を感じることができ、良い気分転換になりましたね。



シリーズ化決定！ 知りたい！自宅で筋トレ術

寒い冬には自宅で筋トレをしましょう！

寒くなると外出がおっくうに感じられ、自宅にこもりがちになる方も少なくありません。わざわざ出かけなくても、自宅で出来る筋トレメニューをシリーズで紹介します。

クリスマスやお正月など美味しいものをいただく機会が増えるこの時期は、とくに身体に脂肪がつきやすいものです。筋トレは脂肪燃焼に効果的で、さらに太りにくい体質を手に入れることができます。この機会にご家族みんなでトレーニングを楽しんでいただき、家族の会話が増えれば幸いです。

ただ、間違った方法で行っても思うような効果が得られません。筋トレを行う際の正しい姿勢やトレーニングのコツなども合わせてお伝えします。ぜひ、参考にしてみてください。

理学療法士 長谷川 悠吾

筋トレをして元気な身体になろう VOL.1 【大腿四頭筋編】

「最近、立ち上がりがしにくい。」「立つとき、ふらつきがある。」そんな経験はありませんか。立ち上がりに必要な太ももの筋肉を鍛えるコツをお伝えします。自宅でも簡単に出来るのでぜひ試してください。



①椅子に浅く腰掛けて、背もたれに寄りかかります。



②つま先を自分の方向に向けたまま「1、2、3、4」とゆっくりと数えながら膝を伸ばします。



③膝を曲げる際は「5、6、7、8」とゆっくりと数えながら、急に力を抜くことなく足を降ろします。



ご不明な点があるときはリハビリ職員にお声掛けください。

お知らせ

サンスマイル三木ホームページ内に施設の紹介動画を公開いたしました。お部屋の様子など情報を発信しております。ぜひ一度、ご覧いただきますよう

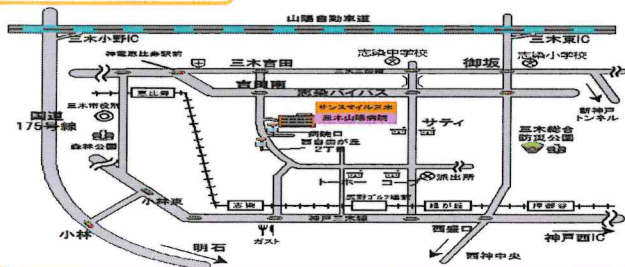
※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



《ショートステイのご利用》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、見学を随時受け付けております。何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。ショートステイ担当：中張・奥本・丸山

アクセスマップ



介護老人保健施設 **サンスマイル三木**
(三木山陽病院隣り)



住 所：三木市志染町吉田1213-1
電 話：0794-87-8720
F A X：0794-87-8707