

発行:令和 7年 11月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

たくさんの地域の方々と交流することができ、わたしたち職員も有意義な時間を過ごすことができました。参加してくださった皆さま、本当にありがとうございました。



知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～ハムストリングス編～

ハムストリングスは太ももの裏側にある筋肉です。ハムストリングスを鍛えると立位姿勢の安定性向上、歩行時に前方への推進力がつき歩行速度が上がります。



①タオルを足首の上に巻きます。そのとき結び目は脛側(表側)にします。



②椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。片方の脚(タオルの結び目がある方)を固定して、反対の足を後ろに引きます。



ワンポイントアドバイス！

片側だけ20回連続で動かし、その後反対側を行います。(左右交互に動かすとタオルがほどけてしまう可能性があります。)

※左右20回ずつを3セットしてください。

※右にある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。



運動会

紅白に分かれ、白熱のバトルが勃発！玉入れやボール運びに大歓声が上がりましたよ。



リリース情報

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操の様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

「秋」もいよいよ深まり、紅葉が美しく色づいてきました。朝晩の冷え込みが増し、季節は確実に「冬」に向かっています。

寒い日にお風呂に入ると身体が温まり、入浴後は眠気が襲ってきますね。できればそのまま、直ぐに寝てしまいたいものです。ところが入浴後すぐに布団に入ると、寝汗をかいて寝冷えの原因になるらしい……。これを知ってからは、入浴後なるべく2時間は布団に入らないようにしてきました。

そのせいか以前に比べ朝までぐっすり眠れるようになり、体調の良い日が増えたような気がします(私はそう感じています)。より良い睡眠環境を意識して整えることが重要だと感じた今年の「秋」でした。

これから「冬」になり、感染症の流行期に入ります。日ごろから快適な睡眠を心がけ、感染予防にも生かしてみませんか。

長谷川 悠吾

《ショートステイのご案内》

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、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



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

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

