



い・い・あん

第4号

今年の冬も寒く、体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？これから暖かくなっていくので、趣味や畑・リハビリ等にも力が入る時期ですね！みんなで頑張りましょう！

この広報誌も2年目となり、ご存じの方も多くなってきたと思います。是非、今後もよろしくお願いします！

紹介します！

管理栄養士 **本間 昌美**



出身地

燕市（旧吉田町）

趣味

フラダンスやゴルフなど、仲間と楽しくやること
美味しいお酒を飲むこと

おすすめの食べ物

元気な栄養がぎっしりと詰まった春野菜
（菜の花、春キャベツ、新玉葱等）に苳を使った
ドレッシングで食べる事がオススメ！春の息吹
を感じる野菜から元気をもらいましょう！

家庭で食事を作る際について心がけている事

新しい食材や食事に関する話題などを常に意識するようにしています。五味・五色・五法も心掛けたいとは思いますが…実際は難しいです。

《管理栄養士より一言》

食事を通して、皆さんに幸せを届けたいと思っています。入院生活の中で一番の楽しみだと言って頂けるように、また、食事から季節を感じていただけるように、これからも頑張っていきたいと思っています。



新!生活習慣はじめよう！ おやすみ前のフットケア

おやすみ前のフットケアでむくんだ足を**スッキリ！**

足のマッサージ&足を上げた動きで、足にたまった水分（むくみ）を戻します。

足首ぐるぐる体操



右回し 10 回 左回し 10 回

自転車こぎ体操



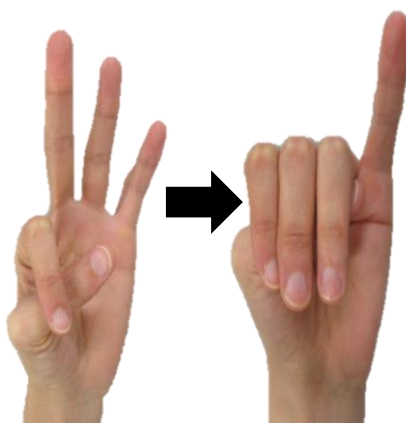
10 回転 × 3 セット

指の動きから脳を活性化しよう!!

脳を活性化するには、指への刺激が大事!!

今回は、簡単なものから少し難しいものまで 3 つの指の運動を紹介します。
ぜひ、空いた時間などにやってみて下さい。

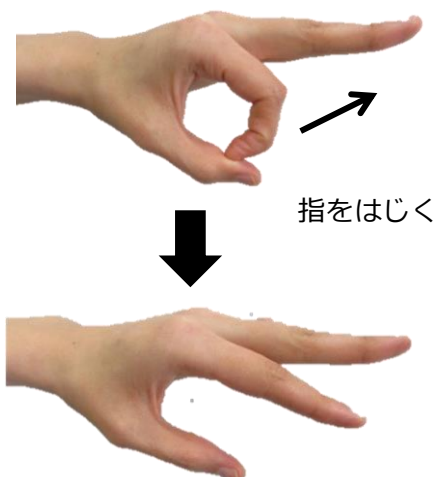
指折り



親指から折る

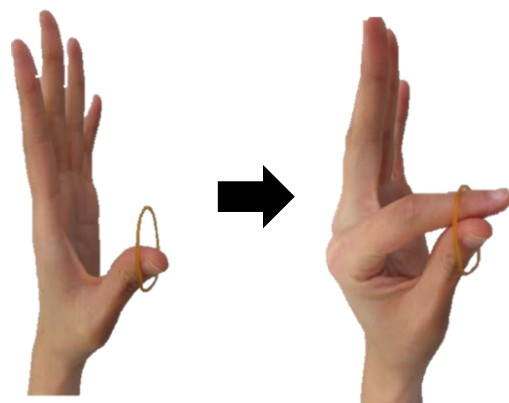
小指から開く

指はじき



人差し指～小指まで行ないます

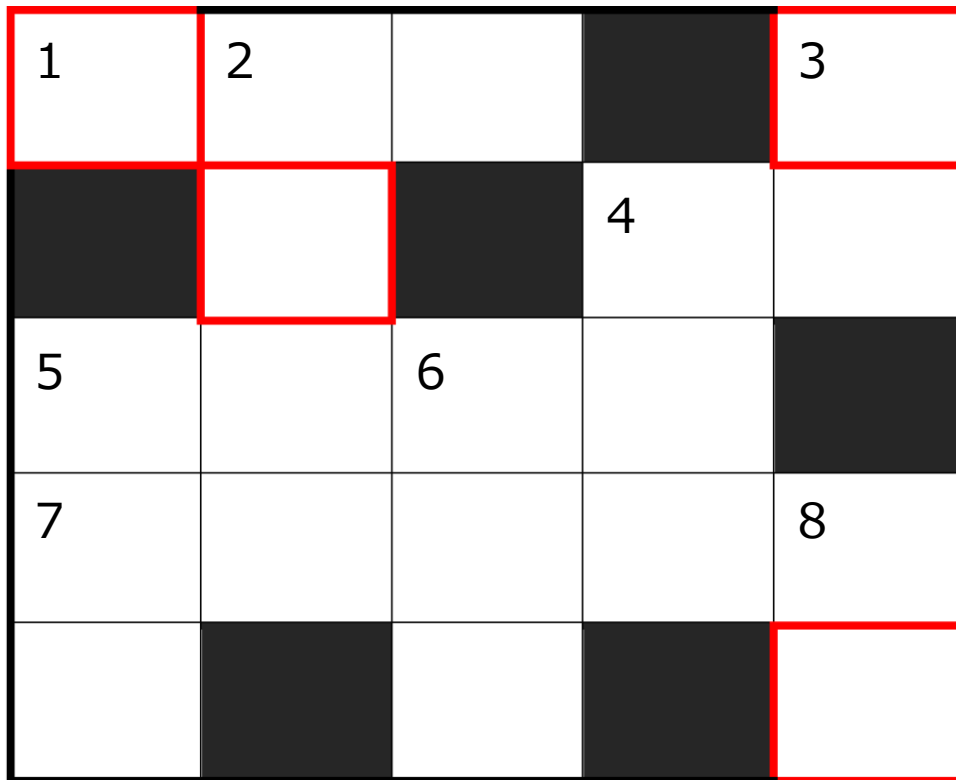
輪ゴム移し



親指から小指まで輪を移す

やってみよう！ クロスワード

縦横に交差したマスにヒントをもとにして言葉をあてはめ、白マスを埋めるパズルです。出来上がったら **□** (赤枠のマス) の文字を並べ替えると、ある地域の名前になります。知識、記憶力、直観力を使って取り組んでみましょう。



<タテのヒント>

タテ 2 国の政治を動かす最高機関

タテ 3 弥彦○

タテ 4 医師が患者に薬を与えること、投薬

タテ 5 平和で穏やかなこと、○○○が良い

タテ 6 らせん状の刃を回転させて穴を開ける道具

タテ 8 色の一つ、オセロゲームの白面の裏の色

<ヨコのヒント>

ヨコ 1 輪っかを棒に投げ入れる遊び

ヨコ 4 ネコ科、大型肉食獣、タイガー

ヨコ 5 地下に設けられた道路

ヨコ 7 物を握りしめる力

【赤枠の文字を並べ替えて、地名にして下さい】

--	--	--	--

答えは裏面です

部門紹介 岩室リハビリテーション病院 通所リハビリテーション

前号の2階通所リハビリに引き続き、今号では3階通所リハビリをご紹介します。

～3階通所リハビリ～

3階通所リハビリは、歩行やトイレ動作などの基本的な動作が自立している方、入浴に介助を必要としない方が主な対象です。現在理学療法士、作業療法士、看護師、介護士が所属しています。3階フロアは昼食や休憩、作業活動のスペースであり、体操や自主練習などは併設する岩室リハビリテーション病院のリハビリ室で行なっています。短時間のご利用も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

3階通所リハビリ 1日のスケジュール

9:15 送迎車 到着

9:30 入浴

10:40 集団体操①(40分)

11:20 集団体操②(20分)

11:45 昼食、お昼休み

13:00 集団体操③(40分)

13:40 自主練習、作業活動

14:30 送迎車出発①

15:25 送迎車出発②

※ 集団体操は3つのうち、どれか1つに参加して頂いています。

3階通所 職員紹介



3階通所フロア



集団体操の様子



クロスワードの答え

い わ む ろ

1わ	2な	げ		3む
	い		4と	ら
5ち	か	6ど	う	
7あ	く	り	よ	8く
ん		る		ろ

いいあんべ著者

櫻井理沙 白椿友則 渡辺和美 岡田純平 吉田恵美