



# まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.19～

令和3年  
12月号!!

皆様、本年もご利用ありがとうございました！来年もよろしくお願いたします。  
この通信が皆様のもとに届くのは新年を迎えた後かもしれませんが…  
令和4年も、皆様のご利用をスタッフ一同お待ちしております！

## 12/15（水）にクリスマス会を開催しました🌲★



テイクケア職員による合奏2曲



まほろば職員によるハンドベル



マジックショー！  
これは浮遊マジックの様子です



最後にはクリスマスプレゼント  
をお渡ししました🎁



クリスマスの楽曲に  
合わせてダンス♪

来年も敬老祭、クリスマス会  
と行事を考えています。  
楽しみにしててください！



## IADL(手段的日常生活動作)について

以前 ADL という言葉についてお話しましたが、IADL という言葉もあります。

○ADL は、食事・更衣・移動などの、生活に必要な最低限の動作のことをいいます。

○IADL は、食事の用意・洗濯・外出などの、ADL よりも複雑な動作のことをいいます。

生活の質を向上させるためには、この IADL の改善が必要とも考えられています。

楽しみを持ちながら生活をおくるために、IADL が改善できるよう

頑張ってリハビリをしましょう！



### 【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】



～立ったまま足を横に開く運動～

バランスを取る時に重要な筋肉の一つを鍛えることができます。

○ポイント…できるだけしっかりした物を支えに持ちましょう。

足を高く上げようとして姿勢が崩れると、効果が薄くなります。

つま先が外に向かないように注意しましょう。



### デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😞	😊	😊	😞

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は  
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当: 井阪まで TEL: 072-958-6655

(受付時間: 月曜日～土曜日 9:00～17:00)