



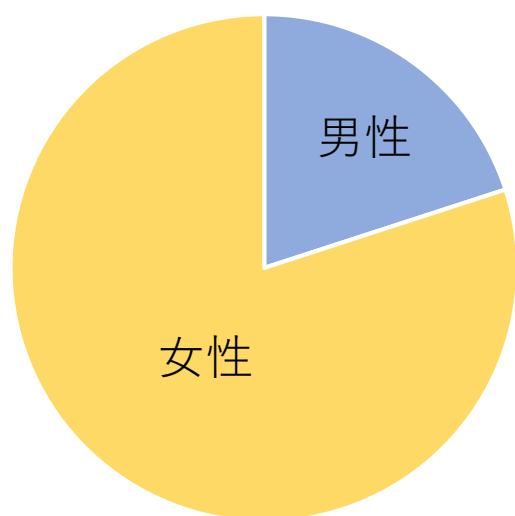
社会福祉法人宝満福祉会 機能訓練特化型デイサービス リハプラス

2月号

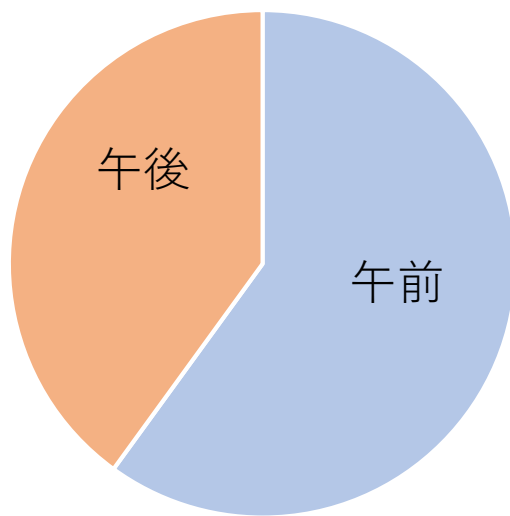
令和元年5月1日OPEN

利用状況の紹介

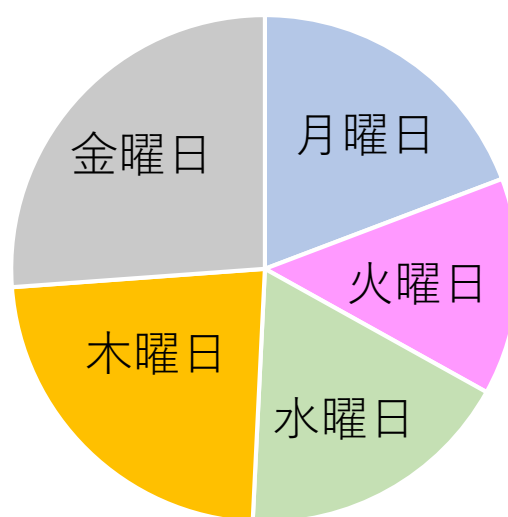
介護度



午前午後利用比



曜日別利用比



最近の利用状況です。先月同様、金曜日の午前利用率が70%で、一番人気となっています。おススメは、火曜日終日と、月、水、金の午後です。地域では、南区、博多区の利用者が多く、博多区エリアでは、麦野、月隈、堅粕、住吉と広範囲でご利用頂いています。

簡単・体操のご紹介

肩こり予防編



◆筋肉を動かすイメージ

寒い季節、姿勢も前かがみ気味で、気づいたら肩に力が入っていた！なんて経験があると思います。そんなときにお勧めな肩こり体操をご紹介します。とても簡単でいつでもできますので、是非お試し下さい。

- ①軽く手を握り、両肩を耳に近づける様に息を吸いながら引き上げます。首から方肩甲骨に繋がっている。僧帽筋を意識しました。
 - ②そこから「ストン！」と一気に息を吐き脱力します。
 - ③前記した、①と②を5～10回程度繰り返します。
- ※肩に痛みがある場合は中止して下さい。痛いけど気持ちよい程度が良いですよ。

認知症予防★脳トレ紹介

リハプラスは、身体のリハビリだけでなく、認知症予防も意識した「脳トレ」も実施しています。認知症予防に効果のある脳トレは、あまり難しくない問題を数多く行うものとされているのが一般的です。また、ただ実施するだけでなく、楽しさも必要とされています。人それぞれ、興味があるものが違いますので、その人が楽しんでできるものを提供させて頂いています。体を動かすだけでなく、考える時間があつた方が充実感が違うようです。今回は、人気の脳トレの一部を紹介します。

リハプリント 脳トレ		N O.7
名前	日付	月 日
ひらがな穴埋め問題 (5文字)		ヒント
1	と こ ー ん	次から次に
2	し ょ ん	静かにしないと怒られる
3	な ー お り	仲良し
4	な が ー し	願い事！
5	つ ま つ	屋台、...
6	な ー か ん	ビタミン
7	な ー す み	待つ...
8	ん ー よ く	物語、...

ひらがな穴埋め

色々ありますが、ヒントを見ながら埋めていきます。そのヒントが難しいとか。

間違い探し

間違いを1～20個くらいを見つけていきます。はまっている方はどんどんレベルアップしてます。難しい問題を見つけるのが難しい！



15ゲーム

昔懐かしい素朴なゲーム。ですが、考えながら指先を動かす、デュアルタスク的な脳トレ！

この度リハプラスを卒業し、新たな道に進むことになりました。オープニングスタッフとして携われたことをとても嬉しく思います。ご利用中のみなさま、リハビリを続けて益々元気になって下さい。

