

# リハビリプラザ 高槻だより

2025年5月号

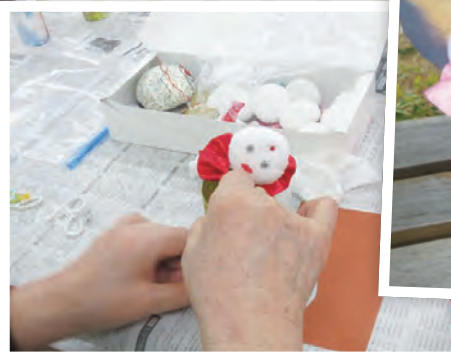
## 枝垂れ桜

今年も庭の枝垂れ桜がたくさん咲きました！  
お天気も良くて暖かったので、庭に出て写真を撮りました。なかなか外に出る機会もなかったので、皆さん喜んでおられました。また、来年もたくさん咲きますように…



## 製作活動

今月はトイレットペーパーの芯でお地蔵さんを作りました。  
少し難しいかな?と思いましたが、みなさん手際がよくてあっという間に完成しました。



裏面へ続く

## 機能訓練の事例 紹介コーナー

### 要介護 1 のご利用者

#### 目標

- ・ 家族に迷惑をかけないようにこれからも元気で暮らしたい

80 歳代の男性、要介護 1 の認定を受けています。持病として 2 型糖尿病、認知症、高血圧症がありますが、訪問看護やヘルパーサービスを利用しながら一人暮らしを続けています。20 年前に妻を亡くし、一人での生活が長くなっていますが、最近は物忘れが増え、家事の負担が大きくなっています。外出時は杖を使用し、両膝に痛みがある状態でしたが、2024 年 10 月からデイサービスを利用開始。スリング体操やマシントレーニングを行いながら、積極的に運動に取り組まれています。認知症の影響でマシンの使い方に声掛けが必要ですが、運動意欲は高く、特にレッグカールとレッグエクステンションのトレーニングを継続することで、膝の痛みが軽減し、近くのスーパーまでの歩行が楽になったと効果を実感されています。引き続き運動を継続して身体機能の維持・向上に努めていただきたいと思います。

## クラブ活動も充実しています！

クラブ会員様を随時募集中です♪ご興味のある方、ご質問がある方はお気軽にお問い合わせください。

|          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| 園 芸      | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 将 棋      |   |   |   |   | ● |   |
| 書 道      |   | ● |   |   |   |   |
| カラオケ     | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| メドマー     | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 飼 育      | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ハンドメイド   | ● | ● | ● |   | ● | ● |
| 編み物      |   | ● |   |   |   |   |
| 懐メロ歌謡    | ● | ● | ● | ● | ● |   |
| スクラッチアート | ● | ● | ● | ● | ● |   |
| 脳トレ      |   | ● |   |   |   | ● |
| ヨ ガ      | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 麻 雀      | ● | ● | ● | ● |   | ● |
| 塗り絵      | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 写 経      |   |   |   | ● |   |   |
| トランプ     |   |   |   |   |   | ● |
| ジグソーパズル  | ● |   | ● | ● | ● |   |
| 読 書      | ● |   |   | ● |   |   |
| アイロンビーズ  | ● |   | ● |   | ● | ● |
| シネマ      |   |   |   |   |   | ● |