

# 2023 いずみ通信



## リハビリテーション・体操

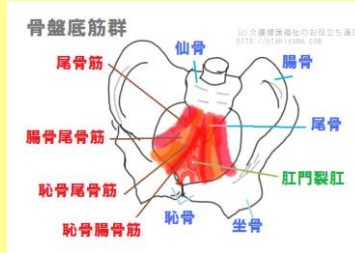
～尿もれ予防や尿もれにお悩みの方々～

骨盤底筋群トレーニングということばを耳にされたことはあるでしょうか？

右の写真のように、姿勢を正して下腹部に力を入れる運動やボールつぶしのような運動は、お腹周りの腹筋群と共に骨盤の下側を支えている骨盤底筋群などの筋肉を活性化させる運動が行えます。もちろん、スクワット運動なども有効な運動の一つとされています。

いずみ体操や個別リハビリの中でも、腹筋や背筋、骨盤底筋群などを意識した運動も取り入れております。

皆さんも『いずみ』の通所リハビリへ通って、体験してみてください。



## 職員のご紹介

特養→居宅→老健と経験を積ませて頂いております。ケアマネらしくないケアマネ！！を心掛けています。「楽しく、明るく、親しみやすい人」「優しいし、信頼できる」人との繋がり、思いやりを大切にしています。

おうし座・O型

嫌いな食べ物：にんじん

特技：盛り上げる事が好き

民謡・演歌等ジャンル問わず



## 室内外活動



おやつレクでみつ豆を提供しました

育てたゴーヤを調理して食べました

## 今後の行事予定

10月	いずみ祭
11月	紅葉鑑賞
12月	クリスマス会
毎月	お誕生日会

※新型コロナウイルス感染状況により変更ありますことをご了承願います

## 空き状況

月	火	水	木	金	土
4名	4名	5名	5名	4名	5名

新規利用の方・ご利用日を増やしたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、是非ご検討頂きますようお願い申し上げます。  
ミスト浴・リフト乗車、応相談。  
お気軽にお問合せお待ちしております  
※2023年9月現在

医療法人社団 明和会

上溝介護老人保健施設

# いずみ

〒252-0243

神奈川県相模原市中央区上溝6-18-40

TEL : 042-760-1715

<https://izumi.meiwa-gr.jp/>