

ひろみだより 2026年1月号

医療法人社団 広見会
老健ひろみ
通所リハビリ
富士市大渕39-1
電話0545-21-6600



通所 お楽しみ会



リハビリテーション科から 運動のおすすめ

足指の屈伸 各指5回×3セット

足指を1本ずつまみ、曲げた後、反らします。
キスに触り、足を向けると良いやすくなります。



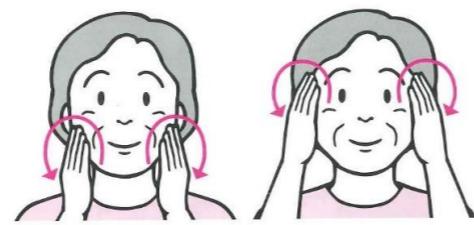
爪もみ 各指3回

足指を1本ずつまみ、爪の全体を10秒かけてもみます。
キスに触り、足を向けると良いやすくなります。



嚥下機能を鍛える

唾液腺を刺激してドライマウスと口臭を撃退！
口が潤うマッサージ



①頬とこめかみに手を当て、くるくると
やさしく円を描きます。

2階・3階 お楽しみ会



令和7年12月17日に入所お楽しみ会が行われました。とても喜ばれていました！
寒さが一段と増してきます。インフルエンザや感染症対策に十分気を付けておりま
す！今年も元気で笑顔で過ごしましょう！

3階介護福祉職 大崎

個人情報保護法について... 当施設は個人情報の保護に関する法律及び県個人情報保護に基づき、個人に関する情報を適正に取り扱っております。

職員・ボランティア募集
お問い合わせ
事務局まで 21-6600