

# ひろみだより 2026年 4月号

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



通所リハビリ

茶菓子  
美味しい!!

## お茶会☆

2階・3階



## ひなまつり&誕生日会



100歳!!  
おめでとうございます!

### 体幹回し

※ひじ掛けのあるイスを 사용합니다

効果

- ・体幹を鍛える
- ・シートベルト着脱動作の改善

1 背すじを伸ばして座り、両手で左のひじ掛けを持ちます。



左右  
各2回

2 顔を左に向け、足の裏を床に着けたまま両ひざを右に傾けて10秒間保ちます。右も同様に行います。



顔を左に向ける

1・2……10

両ひざを右に傾ける

足の裏は床に着けたまま

### 『月刊デイ』より抜粋

## リハビリ

### ひざ抱え

片足を座面上上げて両腕で抱え、10秒間保ちます。反対の足も同様に行います。



できる範囲でOK

効果

- ・背中と腰の筋肉のストレッチ
- ・靴下をはく動作の改善

1・2……10

左右  
各2回

春とはいえ寒暖差が激しい時期ですが、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？  
利用者の皆様は、元気にリハビリ等を積極的に取り組んでいらっしゃいます。施設では感染対策も気をつけています。気温の変化に気をつけて体調を崩されないようにお過ごしください。  
介護職員 大崎

**職員・ボランティア募集**  
お問い合わせ  
事務局まで 21-6600