



# REST & RESTORE

●発行 医療法人 花咲会  
老人保健施設 レストア川崎



ISO9001 認証

〒216-0011 川崎市宮前区犬蔵2丁目25-9  
TEL 044(976)7111(代)  
FAX 044(976)6692  
発行人 広報編集委員会

施設だより  
第 36 号  
平成29年1月10日  
発行

## 膝の痛みを転倒予防

冬は、寒いため外出の機会が減る上、クリスマス、お正月とごちそう続きで体重も増加しがちです。  
今回は、運動不足や体重増加による膝の痛みや、転倒の防止のため、ご自宅で簡単にできるエクササイズのご紹介をします。



### 膝の周囲筋トレーニング①

- 膝の前面(太もも)を鍛えましょう!  
→椅子に座って、片方ずつ膝を伸ばす  
※つま先は上向き

★10秒間保持：左右各10回



### 膝の周囲筋トレーニング②

- 膝の外側を鍛えましょう!  
→バスタオルを巻いて両膝をひろげる

★10秒間保持：10回



### 膝の周囲筋トレーニング③

- 膝の内側を鍛えましょう!  
→巻いたバスタオルを膝の間でつぶす

★10秒間つぶす：10回

★筋力を維持し、膝への負担を減らしましょう

★安全に楽しく外出し、転倒しにくい身体を維持しましょう

## 新年を迎えるにあたって

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、御家族共々清々しい新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。2017年の年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。



常日頃から、ご利用者様及びご家族の皆様、そして地域の皆様より、暖かいご支援やご理解を賜り心から感謝申し上げます。当施設は、「安らぎの提供と心身の健康回復の援助」を基本理念として、安全で安心できる信頼される施設を目標に、職員一同一丸となって努力してまいります。

2025年に到来する「超高齢化社会」に

## 交通のご案内



- 徒歩でお越しになる場合  
東急田園都市線 たまプラーザ駅下車徒歩10分〜15分
- 車でお越しになる場合  
東急田園都市線、たまプラーザ駅下車  
東急バス「たまプラーザ駅」下車  
東急バス「たまプラーザ駅」下車  
東急バス「たまプラーザ駅」下車  
東急バス「たまプラーザ駅」下車
- 電車・バスでお越しになる場合  
東急田園都市線、宮前平駅下車 ①④番乗り場  
聖マリアンナ医大前・菅生車庫・生田駅・鷺ヶ峰営業所行  
「天蔵公民館前」下車 徒歩5分

## 編集後記

皆様、お元気で新年をお迎えのことと存じます。2017年も、安らぎの提供と心身の健康回復の援助の基本理念のもと、レストア川崎スタッフ一同邁進して参ります。広報編集委員会では施設だより「REST & RESTORE」を通して施設内の様子を充実且つタイムリーにお届け出来るよう活動していきます。本年も宜しくお願い申し上げます。

向けての「地域包括ケアシステム」の一翼を担う施設として、在宅強化型老健として運営してまいりたいと思っております。地域で自分らしく暮らせる様に、在宅復帰の支援や、地域の在宅支援システムと緻密な連携により在宅療養の支援を確実に実施してまいります。その為には、包括的なりハビリテーションの充実により、心身の早期の機能回復と機能維持を心掛け、そして家族を支援するレスパイト機能により、ショートステイやミドルステイ等により、一時的にリフレッシュして戴く事を実施しております。また、その人らしく、その人の尊厳を尊重した、人生の最後を迎えられるような質の高いターミナルケアも実施しております。さらに、介護予防に対しても、元気で長生きして戴く(健康寿命を延ばす)為に、フレイル、ロコモそしてMCI(軽度認知症)等に対しても、介護予防としての支援を積極的に実施しなければならぬと思っております。これからは地域の皆様方と交流し情報提供を行い、様々なケアの相談に対応し、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを、人生の最後までできるように、地域一体となったケアを積極的に担ってまいりたいと思っております。

桑名 壮太郎





上位3チームには金・銀・銅メダルを用意し表彰式も行いました。



リオデジャネイロオリンピックにちなみ、曜日別対抗ボウリング大会を開催しました。

★ 8月



隔月でいきいき美容教室を開催しました。



9月 日頃の皆様への感謝の気持ちを込めて、敬老会を開催しました。



犬蔵自治会おみこし見学されたご利用者も大興奮！



10月 ロシアの歌姫エカテリーナさんが来所されロシアやイタリヤの曲、日本の曲などたくさん披露して下さいました。



★ 12月



11月 ご利用者と一緒にスタンプも仮装してハロウィンを楽しみました！

# レストランの1年を振り返って



秋晴御膳

★ 1月

お正月・おせち料理・赤飯・蒸し物・祝い肴・松風焼き・和え物・お雑煮



★ 2月



鬼に扮したスタッフに節分の豆撒きをして邪気や災厄を祓いました。



★ 3月

お花をあげましょ桃の花♪ ひな人形が飾られ春を感じました。



★ 4月

春風の心地よい季節になりました。車窓から春の便りをお届けいたしました。



★ 5月

ご利用者と一緒に鯉のぼりを作り、たくさん鯉のぼりがフロアを泳ぎました。



★ 6月

ご利用者と一緒に、あじさい作りをしました。1つ1つ折った小さな花が、こんなに大きな花の輪になりました。



★ 7月

各フロアに屋台を設け、納涼会を開催しました！手作りの射的やヨーヨー釣りなど祭りのムード一色。

