



わかすぎ新聞

第26号

令和2年

10月28日

株式会社ありがたいの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

♣️HURの新しい機械が入りました♠️

HURとは？

HURとは空圧式筋力トレーニング機器であり、90歳の利用者やリハビリテーション中の患者様でも快適に利用できる機器と言われています。

今回下脚の運動機器を強化したいという事で、**レッグエクステンション/レッグカール**を新たに導入しました。是非使用してみてくださいね。♪

レッグエクステンション・レッグカール



対応部位

レッグエクステンション

レッグカール

・大腿四頭筋（特に外側広筋、内側広筋）
・ハムストリングス・下腿三頭筋

目的

（レッグエクステンション）

- ・大腿四頭筋、特に外側広筋と内側広筋（膝の安定を図るために特に重要）を強化します。
- ・階段の昇り降りがスムーズになります。
- ・膝を伸ばす力がつくので歩幅を広げることができ、歩行が安定します。

（レッグカール）

- ・歩行に必要な筋力と可動域を改善します。
- ・歩行時に太ももを高く上げやすくなり、つまずきにくなります。

みんなで予防 インフルエンザ

福井県公式キャラクター「Juratic」ラプトルくん

マメゾウくん
咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口をおおひまう。

コママちゃん
手洗い
指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましう。

福井県 厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

インフルエンザに関する情報
今冬 インフルエンザ

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。

「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>)

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種があり、2回接種の場合、2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。通常、流行期間が12～3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておく
とより効果的でしょう。また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険
性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。詳細は医師に相談してくださ
い。

ワクチン接種のタイムスケジュール

10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1回 接種	第2回 接種	ワクチンの有効期間			
		インフルエンザの流行期間			



細川より一言

すっかり秋が深まり朝夕の温暖差が堪えますが、秋は紅葉が美しく、
晴れた日にはテイサービスの送迎の時間も自然を楽しめますね。
月作品作りにて、サンマやぶどうや柿など美味しい物もたくさん作りました。
この秋も、おいしい物を食べ体力をつけ、これから迎える寒い冬に備えましょう。



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708