



ご挨拶・お願い

梅雨入りして雨の日が続いていますが、いかがおすごでしょうか。ソルシアス上用賀は皆さまに元気に通っていただけるよう、脳トレや体操プログラム作りに、職員一同取り組んでまいります。引き続きコロナ感染予防のためにも、うがい・手洗い・マスク着用の徹底をお願いいたします。朝のお迎え時には乗車前検温と手指消毒にご協力をお願いしております。ご本人様、ご家族様等で、のどの痛み、風邪症状等がある時、または検査を受けられる場合は必ず来所前にご連絡をいただくようご協力をお願いいたします。

介護保険負担割合証

現在お持ちの「**介護保険負担割合証**」は令和4年7月31日で有効期限切れとなります。新しい介護保険負担割合証がお手元に届きましたら、原本かコピーを来所時にご持参いただくようお願いいたします。



お薬情報 & 緊急連絡先

皆様さまの服薬情報を適切に把握していく為、最新のお薬情報またはお薬手帳の提出をお願いいたします。通所中に服薬されない方も変更の際はお知らせください。また、緊急連絡先、電話番号なども変更になった際にはご連絡いただけるよう、お願い申し上げます。



理学療法士(PT)より

皆様、ご自宅でベッドやイス等で長時間寝ていたり座って過ごされていませんか。ご自宅での活動量が減ることで下半身の筋力が落ちてしまい、歩行や立ち座り動作に影響をきたし安全・円滑に動作を行うことが難しくなってきます。

そこで皆様に向けてご自宅でも簡単にできる運動を2種類動画でご紹介します。

【 立ち座り運動 】

～太ももの筋力を中心とした下肢全体の筋肉をつかう運動～

チェックポイント



①イスは浅く座りお辞儀をするように。 ②足は腰幅にしましょう。

【 肩の挙上運動 】

～肩を中心とした上肢を中心とした筋力運動～

チェックポイント



①肘はしっかり閉じましょう。 ②肘を伸ばす時は伸ばしきるように。

※運動中に痛みや疲れが出た場合は無理におこなわないようにしましょう。