

リハビリテーション × 健康ヘルシー リハシニ

札幌市東区にある
豊生会リハビリテーション部の
活動や生活に役立つ運動、健康に
関する情報誌です

2024年6月 発行元 豊生会リハビリテーション部

豊生会のリハビリテーション部には、この春から14名の仲間が加わりました。
総スタッフ約110名で、東苗穂病院と地域でリハビリや介護予防活動をしています！



介護予防！

おすすめ体操①

歩くときの転倒予防！

〈足上げ体操〉
両手を体の前で重ねて、軽く上げます。お腹のあたりまで下ろした所で、手に膝をつけます。
左右の足を交互に上げましょう。
車椅子や椅子に座ったままでも効果があります。

外出が多くなる
この季節にピッタリ！

水分補給も
忘れずに！



左右5回ずつ × 3セット



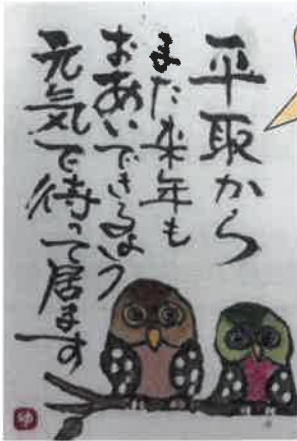
左右の足を交互に上げましょう。イスに座ってもできます。

体操の全編はこちらから→



札幌から飛び出した活動!

素敵な絵葉書
もらいました!



平取町

レシーョンをした
り、1年に2回は
体力測定や口腔の
検査リハビリの指
導もしています。



当別町

当別町の西当別コミュニティセ
ンターで開催された認知症カフェ
で、認知症予防運動「コグニサイ
ズ」を皆さんと笑顔で取り組みま
した。

平取町の荷菜いきいきサロ
ンで年に1回の体力測定を実施し
ています。暖かい絵葉書をいた
だき、私たちも元気をもらいま
した。

幌加内町へ、毎月1回スタッ
フが訪れ、レク



幌加内町

夕張地区



夕張豊生会

夕張市立診療所 介護医療院 夕張

夕張の豊生会、夕張
市立診療所と介護医療
院夕張です。

2017年の4月に
指定管理者として運営
を開始後、リハビリス
タッフを派遣していま
す。2023年9月に

高齢化率**53.86%**
介護予防が**とても重要!**



みんなて体操♪

新築移転し、現在の場所とな
りました。

人口6364人(2024
年4月1日)、65歳以上人
口が3427人の夕張市では
医療・介護分野が担う役割が
とても大きくなっている状
況です。入院患者さんや訪問リ
ハビリも積極的に実施してい
ます。

地域に出向き介護予防教
室に関わっています。

皆さん、毎回楽しそうに、
顔なじみの方と取り組んでい
ます。

東苗穂病院の
近くでも

介護予防教室

病院近くのふしこ集会所や
伏古記念会館、ふしこ地区セ
ンターなどの介護予防教室で
も、体力測定会や体操を行って
います。

先日はコープさつぽろ新道
店で、お客さんの口腔チェック
もしました。



「オーラル フレイル」



という言葉を知って
いますか? 「むせる」
「やわらかい物ばか
り食べる」「歯が少な
い」などの口のささ
いな衰えです。それ
が重なるると体の機能
も弱くなり、介護状
態になるきつかけと
なります。

予防には、歯や口
腔の健康、栄養のバ
ランスが大切になり
ます。
リハビリスタッフと
管理栄養士で講話
をしました。

介護予防教室で講話します



リハビリ、管理栄養士、歯科衛生士、が生活に役立つ内容を話します。各専門分野のプロに、生活で困っていることや普段の悩みを聞ける貴重な機会です。当日の飛び入り参加も大歓迎です!

伏古本町地区

- 7/5 (金) 札苗中央町内会
- 7/8 (月) 伏古記念会館
- 7/9 (火) 苗穂神社
- 7/10 (水) ふしこ地区センター
- 7/12 (金) 伏古団地自治会
- 7/17 (水) 苗穂本町地区センター
- 8/22 (木) 道営東苗穂団地

札苗地区 10時～

- 7/22 (月) 農本会館
- 7/25 (木) 中沼西会館
- 8/20 (火) 東苗穂福祉会館
- 8/27 (火) 東雁来会館

栄・丘珠地区 10時～

- 8/8 (木) 栄ヶ丘会館

※7/10ふしこ地区センター → 14時～
8/22道営東苗穂団地 → 13時半～
それ以外は10時～開始となります。

場所によって、時間が異なります。
お間違えのないようにしてください。



～ オーラルフレイル予防 ～

オーラルフレイルを予防して、好きな物や美味しい物を、食べ続けていけるようにしましょう。
全身の運動と同じように、お口も運動を続ける事が大切です。
毎日の生活に少しでも取り入れて下さい。



むせる

口が乾く

アゴの筋肉強化!

おすすめ体操②

美味しくご飯を食べるために!



10秒間、口を開き続けます。
アゴが外れないように、痛みを感じないように気を付けてください。
目標は3セット!

リハビリテーション部の活動を紹介します!



ホームページ



Instagram

わたしたち地域で活動しています!

老健ひまわり



通ってリハビリ
入所でリハビリ

訪問リハビリ



東苗穂訪問看護ステーション
TEL: 011-790-3011

食事の観察、アドバイス、評価や検査を自宅や施設でおこないます。

自宅や施設でリハビリ



食べること飲み込むこと
で悩んだら...



ひまわり
サポートセンター

ひまわり訪問リハビリ

Tel 011-785-5777

TEL 070-6605-0475 (担当: 工藤)