

# デイケアみゆき通信

2026年 vol.1 新春号



**新年あけまして  
おめでとうございます。  
今年もデイケアみゆきを  
よろしくお願い致します。**



今年から毎月デイケアみゆき通信をお送りいたします。

リハビリ風景やレクリエーション、各種行事などを空き情報と合わせてご紹介いたします。

今回はリハビリについてです。デイケアみゆきではリハビリ職員が行う個別リハビリや集団リハビリの他に各種機器を用いたトレーニングも行っています。その一部をご紹介します。

## ・足の筋力強化その①



膝の曲げ伸ばし運動をします。  
錘の重さは個々に合わせて行いますので  
無理なく運動できます。



## ・足の筋力強化その②



自転車を漕ぐように  
足を動かします。



機械への乗り降りが  
難しい方は、椅子に  
座って運動します。

## ・歩行練習



平行棒を使って屈伸  
運動をしたり歩行  
練習をします



必要に応じて階段昇降  
練習も行います。



歩行器は常時  
20 台以上用意してい  
ます。

寒い季節ですがリハビリでしっかり体を動かしましょう！  
その他、風呂に入ったり栄養満点のお昼ご飯を食べたりおしゃべり  
をして寒さに負けない体作りのお手伝いをしています。

デイケアみゆきのご利用については相談員平瀬までご連絡ください。  
1 月以降の空き情報です。

月	火	水	木	金	土	日
空きあり	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり	空きあり