

# リハビリ+ステーション LET'S倶楽部

Let's Enjoy Training School

地域密着型通所介護 介護予防通所介護  
～半日型デイサービス～

■いわき平窪 介護保険事業所番号:0770407146  
いわき市平下平窪字諸荷90番地3  
TEL:0246-22-4976 FAX:0246-22-4977  
■いわき湯本 介護保険事業所番号:0770407781  
いわき市常磐上湯長谷町五反田85-3  
TEL:0246-38-7064 FAX:0246-38-7063  
■いわき郷ヶ丘 介護保険事業所番号:0790400857  
いわき市郷ヶ丘二丁目11-1  
TEL:0246-84-7064 FAX:0246-84-7065

## 新しいリハビリグッズ 「指キタエール」のご紹介♪

ご利用者様から「手の力が弱って最近ペットボトルのキャップを開けられないのよね～困ったもんだわ～」という話を伺い、何か解消できる方法はないものかと考えておりました。「指の筋力をつける器具があったらいいな～…それなら作っちゃおう!」と思いつき、【あったらいいな】から生まれたのが、この「指キタエール」です♪16個付いてるペットボトルのキャップを開け閉めすることで指の筋力を鍛え、さらに付属のシールをキャップと本体に貼ればゲームをすることも出来ます♪楽しみながら指と頭のトレーニング!現在ゲームの種類は7種!まだまだ増える予定です。

### キャップを回すだけで簡単トレーニング♪



指の力が弱まると大変…そんな動作も楽々に♪



ペットボトルのキャップ開閉

水道の蛇口をひねる など

## 付属のシールを貼ることで、ゲームを楽しむことができます。



タイムアタック

キャップと本体の色や数字を合わせて全て閉め終わるタイムを競います。キャップと本体の数字を足して5にするなど、条件を加えると難易度アップ!

神経衰弱

キャップを2個開けて、キャップの数字が揃ったら獲得!全て開け終えた時に1番多くキャップを持っていた人の勝ち!

宝探しゲーム

付属のスポンジを本体の穴に隠した後に、順番に開けていき1番最初にスポンジを見つけた人の勝ち!

### その他、楽しいゲーム盛りだくさん♪



スタッフで遊んでみました♪リハビリ器具としてはもちろん、遊び方が豊富でご家族やご友人同士でもゲームグッズとして楽しむ事が出来ます!

商品の詳細は…レッツ倶楽部いわき郷ヶ丘 (0246-84-7064) まで♪  
お気軽にお問い合わせください♪



## ～ご利用者様のご様子～

休憩時間、ご利用者様は数合わせパズルや指キタエールなど、各々指や頭の体操を楽しんでいらっしやいます。真剣に取り組まれる中、自ら楊枝のパズルを考案しご利用者様やスタッフに問題を出してくださる方もおります。ご利用者様とスタッフが一緒になって考える！楽しい時間ですね(^^)スタッフも気が抜けません！

また、ご利用者様の中にはお習字を習っている方もおります。毎月その季節に合わせた作品をお預かりすることが出来ます。今月は「秋菊」と短歌が二点です。素敵な作品ですね。



## ～冬の健康と加湿の関係～

乾燥しがちな冬から春にかけては、適度な湿度を保つことで風邪やドライアイなどを防ぐことが出来ます。適度な湿度は粘膜の状態を整えます。しかし、適度な湿度とはどのくらいでしょうか。過度な湿度はダニやカビの発生の原因になってしまいます。室内で快適な湿度は40～60%とされています。40%以下になると、目や肌、のどの乾燥を感じます。そして、毎年流行するインフルエンザウイルスも湿度が40%以下になると活動が活発になるため、乾燥を防ぐことは健康にとって重要になります。さて、加湿のために加湿器がありますが、お手入れが大変なこともありますね。そんな時は「コーヒフィルター」や「フェルト」を小さな器に挿して水を入れるだけで簡易的な加湿器にもなります。是非お試しください(^\_^)/



# 元気が1番!! 皆勤賞おめでとうございます!!



**HAPPY BIRTHDAY**

9月お誕生日のご利用者様をご紹介  
Y.Y.様 S.A.様 K.K.様

おめでとうございます

