



当施設の紹介動画「ひしの里 通所リハビリテーションの一日」※でも発信しておりますように、「自ら進んで行く」主体性がリハビリテーションにはとても重要です。日々の生活の中で、ご自身のペースでコツコツ取り組んでいくことをオススメします。なかでも、運動習慣は様々な病気の罹患率を下げたり、メンタルヘルスの改善にも効果があると認められています。簡単な運動からでもよいので、毎日続けてみませんか？

※紹介動画は当施設ホームページに掲載中

毎日コツコツ 立ち座り運動

10回程度からでOK♪
慣れたらX3セットを目指そう♪



日常的な動作でもある立ち座り。手軽にできる運動として、隙間時間やテレビCMの間など、タイミングを決めて習慣づけやすいのでオススメです♪

どこに効く？

・主に太ももやお尻の筋肉を鍛える

なにに役立つ？

・転倒予防や様々な動作の安定性維持向上
・お尻の皮膚トラブル予防や下肢の関節拘縮予防など

②おじぎをして
足に体重を乗せる

①安定した椅子に座る
(前に手すり等があることが望ましい)

⑤③～①へ巻き戻すようにゆっくり座る

④しっかり立ち切り
一呼吸おく

③お尻を浮かし
斜め前～上に向かって
ゆっくり立ち上がる

POINT
手で引っ張らず足の力を使う

注意点

・転倒には十分注意を！
・痛みがある場合は実施しないでください
・その他、不安がある場合は主治医に相談してから実施してください。

ひしの里ではInstagramにて各階の情報やイベントなどをお知らせしております♪
フォローお待ちしております！



ひしのん体操

毎月第4日曜日（予約不要）

1月25日、2月22日、
3月22日

に開催しています！

リハビリ体操や器具を使った運動
脳トレなどしています。
皆様のご参加お待ちしております。

待ってる
のん♪



久御山町生活支援体制事業
リハビリ体操カフェ
ひしのん元気体操

毎月第4日曜日
10月 26日(日) 1月 25日(日)
11月 23日(日) 2月 22日(日)
12月 21日(日) 3月 22日(日)

12月のみ第3日曜日に開催します

体を動かして、心も元気にリハビリ体操

理学療法士・作業療法士によるリハビリ指導や能力アップトレーニング、健康相談を実施します。
活動後には温かいお茶やコーヒーをお楽しみいただけますが、ドリンク購入は必須となります。
健康を重視している皆様、ぜひお気軽にご参加ください。
ご希望の方には、施設利用のご案内や施設内の紹介も致します。

① 10:00～11:30
② 久御山町在住の方
③ 遠近・徒歩・車・バス・徒歩
④ リハビリ体操
⑤ トレーニングマシンを使用した運動
⑥ カフェ・リハビリ相談・健康相談
⑦ 介護老人保健施設 ひしの里
⑧ 敷地内
⑨ 入居者・家族・関係者

介護老人保健施設 ひしの里

所在地 〒613-0031
京都府久世郡久御山町佐古内屋敷81番地1
TEL 0774-43-2626
FAX 0774-43-2627

介護の事一人で悩んでいませんか？

ケアプランセンターは、ご利用者の皆様が可能な限り住み慣れた自宅で、自立して生活を送る事が出来るように、又ご家族も安心して生活が送れるようにケアプランを作成しています。そして、ご利用者・ご家族・サービス事業所・ケアマネジャーがチームとなり、適切なサービスの提供を行っていきます。ご状態に合わせたご支援を円滑に行って行けるように、常に傾聴、報告、連絡、相談、情報提供を大切にご支援しています。こんな事を聞いてもいいのかな・・・と思われず、いつでもご相談下さい。気軽に相談できるケアプランセンターでありたいと思っております。

ケアプランセンター

リエゾン久御山ひしの里

TEL 0774-43-3970

＜消防訓練＞



11月に消防と合同で消防訓練を実施しました。今年も安全に無事訓練を終えることが出来ました。



＜イベント＞

久御山町のハロウィンイベントナイトウォークに参加させて頂きました！
当日はあいにくの天気でしたが、多くの方に立ち寄って頂きました♪
今後もイベントなどの参加や、開催につきましてはInstagramで告知させて頂きますので、是非フォローして頂ければ幸いです♪



＜お知らせ＞



非常用発電機の設置に伴い優先駐車場の位置が変更になりました！
非常用発電機の設置により、災害時や停電時に安心して電気を使用して下さい。



ひしの里通信

HISHI NO SATO TSUSHIN

Vol.37
令和8年1月 発行

医療法人 啓信会

新年明けましておめでとうございます。

当施設は「笑顔」「安心」「幸せ」を大切に、利用者様一人ひとりの人生の歩みに寄り添う支援を目指しております。地域に開かれた施設として、温かく安心できる場所作りに職員一同皆取り組んでおりますので、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設 ひしの里
施設長 植村師子

