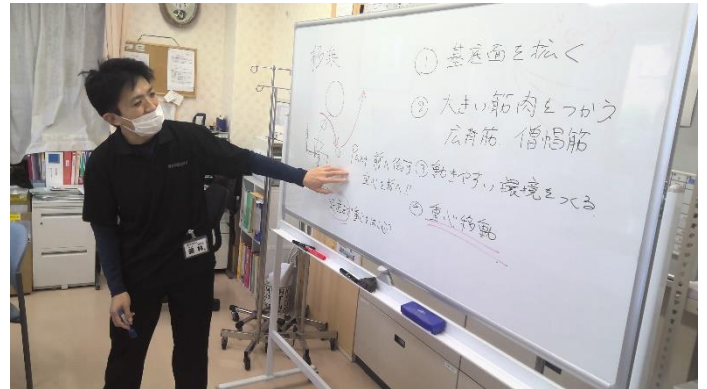


ひばり苑では、月2回、内部研修を行なっています。同じテーマを2か月継続し、できるだけ多くの職員が参加できるようにしています。4~5月の研修は、理学療法課の担当で、「余分な力を使わない移乗介助」でした😊😊😊

**大事なポイント**を話していますよ~❀❀

利用者様の**安心安全**のためにみんなで日々勉強です(^~)/\*\*



**看護師さん、管理栄養士さん  
介護職員さん、生活相談員さん**色々な職業の方々と意見交換をしながら、**研修をおこなっています**



利用者様も職員も楽しく、安心安全な移乗介助ができるよう、これからも研修や自己研鑽をおこなうぞ~::~😊

**大事なポイント**ですよ~



**移乗のポイント**

- ① 利用者様との重心を近づける
- ② 支持基底面を大きくする
- ③ 介助者の重心を低くする
- ④ 大きな筋群を使う
- ⑤ 体をひねらない



😊3分美ボディ豆知識😊

夏といえば海🌊海といえぼうきわ💎うきわといえぼうきわ肉!! そうっ下腹😓今月は下腹の脂肪をへらしましょう♪  
まず仰向けに寝ておへそをみるように頭を軽く上げます。両手を広げて上半身がぶれないよう固定します\*股関節と膝関節を90度に曲げて膝を胸に素早く近づけてゆっくり戻します👍20回3セットがんばりましょう!! 3日に1度くらいのペースで無理せず続けること意識してみてください😊

目指せ美ボディ♥