

Smile (すまいる)



暖冬ですが、2月に入りやっと雪がふりましたね。送迎時は、雪が降らない方がいいなあと思ってしまいますが、ご利用者様やご家族様との会話では、「やっと冬らしくなったなあ。」「雪が降ってなんかホッとした」等の言葉も聞かれていました。

まだまだ寒さも続き、暖房機器の使用等で空気も乾燥しがちです。デイサービスでも加湿を行い、環境調整に努め、ご利用者様の健康管理に努めたいと思います。

今月号は、裏面にリハビリコラムを掲載しています。ぜひご自宅でも取り組んでみてくださいね！

1月の行事 フルーツサンド作り



1月は手作りおやつ～フルーツサンド作り～を行いました。恒例のクッキングリハです。フルーツサンドは、ホイップ・あんこ・缶詰フルーツ、いちごを使用し、ご利用者様のお好みにサンドしていただきました。衛生面からマスクや手袋をご利用者様にはお願いをさせていただきました。



★ 今後の行事レクは・・・ 3月 手作りおやつ～白玉あんみつ～





リハビリコラム

「いつまでも、歩き続けるために」

野洲篠原デイサービス
理学療法士 大西 友子

春が待ち遠しい今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
寒いと体を動かすことがおっくうになり、ついつい運動不足になりがちですね。いつまでも元気でありたいと思いながら、テレビの前に座るといつの間にか体が重くなってはいませんか？ さて今回は、ご自宅でできる簡単な運動をご紹介します。当デイサービスでも実施していますが、簡単な運動ですのでご自宅でテレビを見ながらでも結構です。是非やってみてください。少しの努力と継続で、春に向けて体力を落とさないようにしましょう！

ポイント)

- トレーニングしている筋肉を意識して運動しましょう。
- 5秒ほど力を入れた後、ゆっくり元に戻します。
- 10回を1セットとして数えます。
- 1日に1～2セットを目安にしましょう。

方法)

①膝を伸ばす

使っている筋肉：大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）

→ゆっくりと下ろすとより効果的！



①

②膝を上げる

使っている筋肉：腸腰筋（太もものつけ根の筋肉）

→姿勢を正して行うと良いでしょう

②



③

③背中を丸めてから、伸ばす

使っている筋肉：腹筋と背筋（おなかと背中の中の筋肉）

→お腹で背中を押すようにして、背中を丸めます

