

巣南デイサービスセンター便り 2月号



今年は例年になく大雪との事ですが、お変わりございませんか。

巣南デイサービスセンターでは楽しい行事をご用意して皆さまのお越しをお待ち申し上げております。

2月の行事予定



音楽療法・・・3日 9日 15日
グラグラゲーム・・・5日 28日
体重測定・・・19日～24日

お茶会



節分飾り



【歩けるデイ通信⑩】～基本運動②～ 下川(介護福祉士) 『セラバンド (ゴム) を使った体操のご紹介』

まずは、全身のストレッチで、筋肉をすみずみまで伸ばして、身体を温めます。**身体が温まったところで、『セラバンド』の登場です！**

『セラバンド』は、アメリカで開発された運動用のゴムです。チョコのような甘い香りがするので、使用するとすぐに分かります。伸縮性に優れていることから、世界中で使用されております。また、ゴムの色で強度が違います。当デイサービスでは、赤色のミディアム(一般向け)のゴムを使って筋トレを行っております。

☆ゴムの負荷に負けないように、力を入れながら運動する事で、様々な筋肉を鍛えることができます。

〈セラバンドを使用する際のポイント・注意点〉

- ①手首に巻き付けて持つと、手から抜けることなく安全に行えます。
- ②鍛えたい筋肉を意識しながら、反動をつけずにゆっくりと伸縮させます。

