

巢南リハビリセンターデイケアたより6月

雨に濡れたあじさいの花がひときわ鮮やかに咲き競っております。
暑くなりはじめたこの時期に注意したいのが『かくれ脱水症』です。
水分補給をこまめに摂り、規則正しい食生活を送りましょう。

肩こり予防体操

背中筋のストレッチ

●肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



●体をゆっくり左右へひねる。



肩の上下運動とリラクゼーション

●息を吸いながら、肩をそらしながら、両肩を上げる。



●息を吐きながら肩をストンと下げる。



巢南ファームの野菜たち順調に育っています (^_-)☆

猫の写真に癒されてください!!(〇)!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)	DAM体操・歌(ストレッチ)	DAM体操・歌(口腔)	音楽療法	DAM体操・歌(上肢)
7	8	9	10	11	12	13
お休み	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)
14	15	16	17	18	19	20
お休み	歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)	歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)
21	22	23	24	25	26	27
お休み	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)	DAM体操・歌(ストレッチ)	音楽療法	DAM体操・歌(口腔)	DAM体操・歌(上肢)
28	29	30	床屋: 1日(月)・2日(火)・4日(木)・6日(土)・8日(月)~10日(水)			
お休み	DAM体操・歌(下肢)	DAM体操・歌(ストレッチ)	体重測定: 15日(月)~20日(土)			