

巣南リハビリセンターデイケアたより 3月

啓蟄も近づき少しずつ春めいてきました。寒暖定まらぬ時期、ご自愛くださいますようお願いあげます。
長いマスク生活。無意識のうちに表情が作れないが増えてしまい、表情筋が衰えるのだとか...人知れずマスクの下でニッ！笑ったまま5秒、緩めてニッ！と5秒。楽しい気分になりますね♪



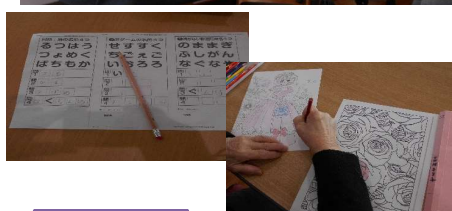
毎日続ける『これだけ体操』

人間の体は、動かすことで維持されます。実際、動かなくなると、徐々に体は硬くなり、筋力も落ちていきます。そして、それが病気やケガにも繋がってしまいます。

今年は感染症の影響で、運動不足になりがちです。今回、その対策として、毎日続けることができる簡単な体操を選んでご紹介いたします。皆さん、一度やってみて下さい。



みんなで楽しくリズム体操♪
レクリエーションを楽しみましょう！！



① 首まわし 右まわし、左まわし：各3回



② 体幹まわし 右まわし、左まわし：各3回



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)
7	8	9	10	11	12	13
お休み	セラバンド体操 (可動域)	セラバンド体操 (上半)	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 (上半)	セラバンド体操 (下肢)
14	15	16	17	18	19	20
お休み	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上半)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上半)
21	22	23	24	25	26	27
お休み	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)	DAM体操・歌 (下肢)
28	29	30	31	床屋：1日(月)2日(火)4日(木) 6日(土)8日(月)~9日(水)		
お休み	セラバンド体操 (上半)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)			