

巣南リハビリセンターデイケアたより 4月

すっかりあたたかくなり、春たけなわを実感する毎日です。
天候不順の折から お体にくれぐれもご留意ください。



サクラソノ桜の花を利用者さんからいただき、皆さんで鑑賞してもらいました。
一足早くお花見ができました
ありがとうございました。

フォークダンスを練習して披露していただきました。笑顔あふれる時間でしたね♪

♪人生は紙飛行機
願いのせて飛んでいこう
風の中を力の限り
ただ進むだけ
その距離を競うより
どう飛んだか
どこを飛んだのか
それが一番大切なんだ
さあ 心のままに
365日♪

毎日続ける『これだけ体操』

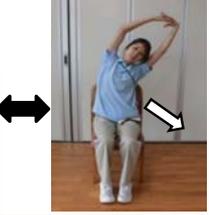
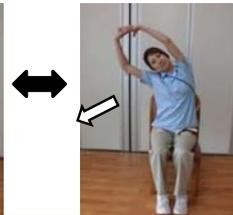
人間の体は、動かすことで維持されます。実際、動かなくなると、徐々に体は硬くなり、筋力が落ちていきます。そして、それが病気やケガにも繋がってまいります。

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。

体幹・腕のばし



体幹のばし



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

