

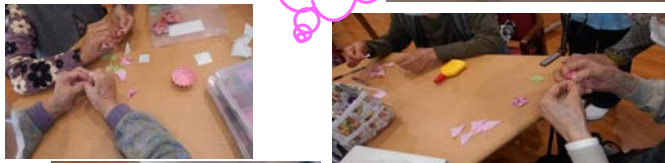
巣南リハビリセンターデイケアたより5月



風薫る五月となりましたが、皆様にはおすこやかに過ごしのことと存じます。新型コロナが一日も早く終息するといいですね。



皆さんとつまみ細工



お花見弁当を堪能していただきました。



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。

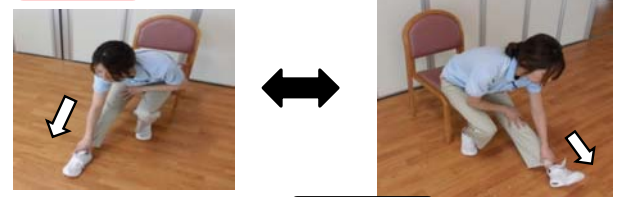
足曲げ

片足ずつ左右:各2回



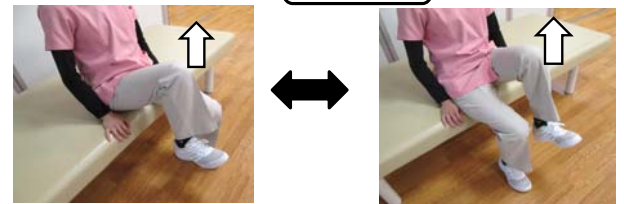
足のばし

片足ずつ左右:各2回



もも上げ(足ふみ)

30回



安定して歩くためには、足の力を保つことが大切です。これだけでいいので、毎日、続けましょう!

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

