

巣南リハビリセンターデイケアたより6月



毎日続ける『これだけ体操』

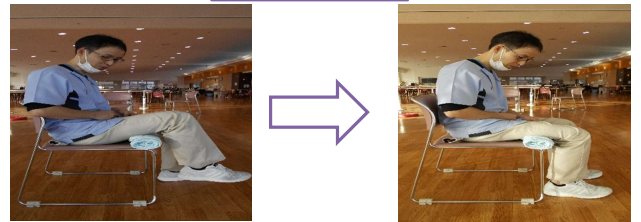
人間の体は、動かすことで維持されます。実際、動かなくなると、徐々に体は硬くなり、筋力も落ちていきます。そして、それが病気やケガにも繋がってしまいます。

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。

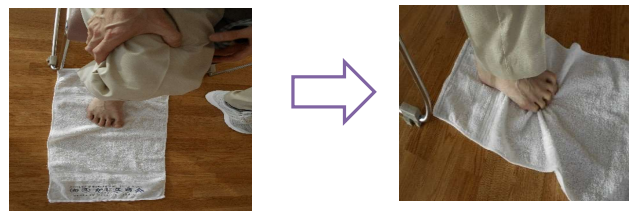
①つま先・かかと上げ運動



②タオルつぶし



③タオルギャザー



早くも梅雨入り宣言、ぐずついたお天気が続いております。金子みすゞさんの『お日さん、雨さん』の詩をご紹介します。少しでもほっこりとした気分を味わっていただければと思います。



デイケア南側は花盛り🌸です。

みんなで脳トレゲームに参加



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