

あんべらしゅ

令和2年11月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

★新メンバー紹介

名前:石川 亜希子(介護職員)

趣味:映画鑑賞

抱負:サンメリーから異動してきました。利用者様の顔と名前を覚えて、お話が出来るように努めます。どうぞよろしくお願ひします。



クリスマス・忘年会のお知らせ

来月12月16日(水)17日(木)の14時より、**クリスマス忘年会**を計画しています。今年最後の施設行事です。お楽しみに！徹底した感染対策に努め、行っていきます。



ご利用者様・ご家族様へのお願ひ!!

インフルエンザ予防接種をされた方は職員にお声掛け下さい。引き続きマスク着用等の感染予防対策にご協力ください。

※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

月のカットマンは

11月27日(金)、30日(月)に予定しております。

Barber



健康運動実践指導者の櫻川です。
今回はストレッチについて紹介します。



ストレッチの効果: 柔軟性の向上・血行の改善・筋力低下の予防など

自宅で出来るストレッチ

★肩上げ★

- ・椅子に腰かけ背筋を伸ばしゆっくり肩をすぼめるように上げる。
- ・肩が上がったら息を吐きながら力を抜きストンと肩を落とす。
- ・10回程度行いましょう。

※首回りの血行促進や肩こり解消等に効果的



★腰ひねり★

- ・椅子に腰かけ背筋を伸ばし、片方の肘掛け又は背もたれをつかみ後ろを見るようにして体をひねる。
- ・左右15秒を2回ずつ反対も同様に行いましょう。

※筋肉をほぐす効果などがあります



★足首回し★

- ・椅子に腰かけ片方の足を伸ばし足首をゆっくり10回まわす。
- ・反対も同様に行います。

※冷え性改善・予防、血行促進、むくみ解消等に効果的

※息を止めず、ゆっくりと無理なく行いましょう。
ストレッチで体をほぐすことで気分転換や
リラックス効果も得られます。