

サンフロ-ラデイケア通信 あんべらしゅ

「あんべらしゅ」は国富町の方言で『元気、いい具合』の意味です。どなたも元気に過ごしていただく願があります。

午後2時。利用者さんとの体操がはじまります。始まるまでは「よだきい」が聞こえますが、次第にお隣さんには負けられん！とばかりに体が動き始めます。先日よりリハビリスタップも全員参加でよりいっその手厚い体操となっています。さあ、今日もがんばりましょう！



青空の下、施設の職員に見守られながらサンフロアの庭の散歩の様子です。10分間もあつという間。「せすじを伸ばさんといかんね」と歩行の姿勢やポイントもすっかり身につけてきました。これから寒くなってきましたが血液の循環と筋肉の刺激としても屋外歩行はおすすめです。



高齢者が筋トレ？
実は筋肉は年齢に関係なく鍛えれば応えてくれるものです。筋力がアップすることで転倒防止や日常生活もスムーズに行えるようになります。サンフロ-ラのデイケアでもマシントレーニングや自主練習も積極的に取り組んでいます。さあ、あと10回いきますよ！



運動
♪ いっちょ♪
♪ はい♪
♪ よろこんで！

ほっこり📷スナップ



今日のほっこりスナップはクリスマス装飾。材料はなんとラップの芯！丁寧に切つて筆で色を付けて、つないでいくと素敵なクリスマスリースに。完成が楽しみです。

年末が近づき、寒さが厳しくなる季節です。ご利用者やご家族の皆さまも体調管理には十分ご注意ください。歩きにくさや転倒のリスクが増えるため、足に合った履きやすい靴を選び、しっかりと支えられるものがおすすです。また、年末には皆さんで楽しむ季節のお風呂を準備中で、温かくリラクセスできるひとときになるよう心を込めております。さらに、恒例のクリスマス会も予定しておりますので、お楽しみに！
元気に年末を迎えましょう。

リハビリタイム



こんにちは！
今日も元気に体を動かしていつまでも楽しく過ごしましょう！



1
手を上げて体を横に倒します。体の横側が伸びます。左右とも行います（10秒×2回）

ストレッチたりてますか？

ストレッチは筋肉をほぐし、血行を促進することで、体のこわばりや疲れを和らげます。また、関節の動きを良くし、ケガの予防や柔軟性の向上にも効果的です。リラックス効果もあり、心も体もすっきりします。



2
手を組んで体をひねります。背中や脇腹を伸ばしたまま深呼吸を。（10秒×2回）



3
手を組んで上に伸ばします。そのあと頭を下げて足元に伸ばします（10秒×2回）

今日のポイント



運動は面倒に感じるかもしれませんが、少しずつでも続けることが大切です。毎日のちょっとした積み重ねが、体力アップや健康維持に繋がります。無理なく楽しんで続けていきましょう！

今日のリハビリ担当は作業療法士の鎌重さんでした。次回もお楽しみに。



4
ヒザを両手で抱えて引っ張ります。ヒザとお尻を伸ばします。（10秒×2回）



5
ヒザを伸ばして体を倒します。足の裏のストレッチです。（10秒×2回）

デイケア掲示板

職員の高森です。先日の運動会の模様です。利用者さんも、職員も真剣で、思わずいつも以上に力が入ったようです。

職員の高森です。先日岩知野の畑で送迎中にきれいなコスモスを見かけました。すっかり秋になりましたね。

