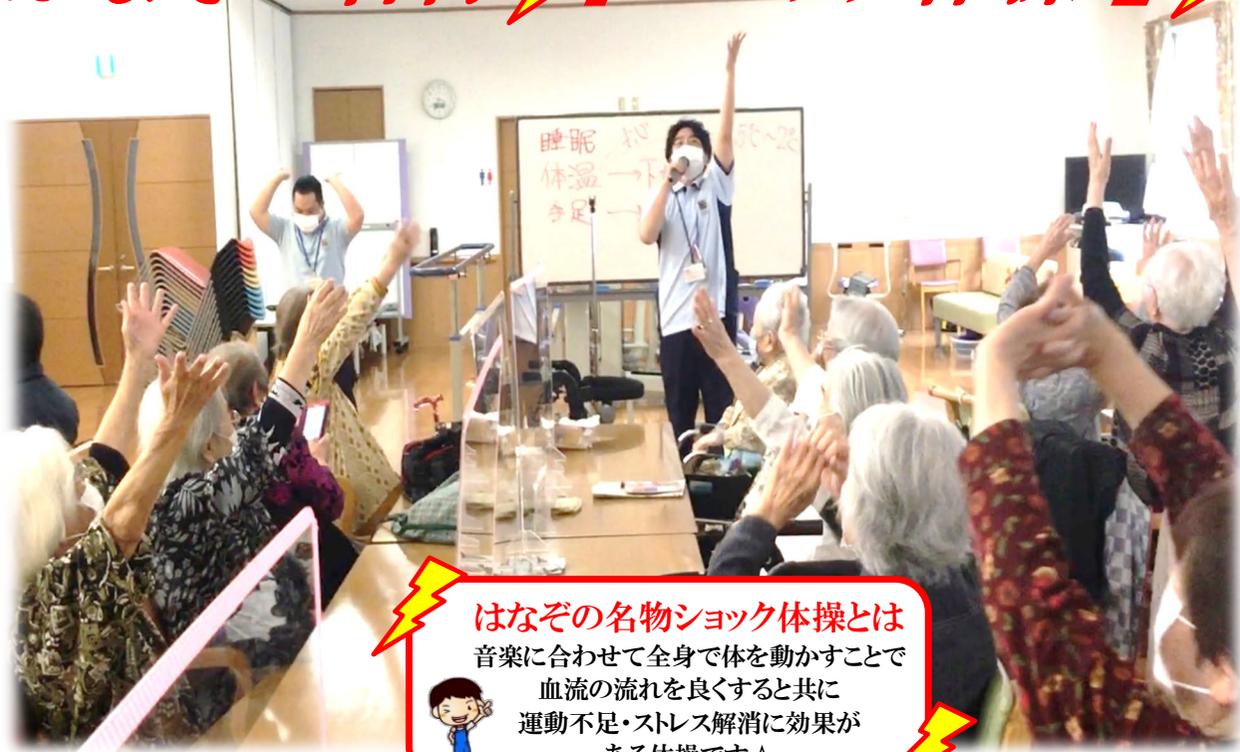


## はなぞの名物『ショック体操』



はなぞの名物ショック体操とは  
音楽に合わせて全身で体を動かすことで  
血流の流れを良くすると共に  
運動不足・ストレス解消に効果が  
ある体操です☆

6月 ワンポイントリハ  
～ここだけはおさえよう～  
今回のテーマ  
「座位で出来る下肢の運動」



- 1) 膝伸ばし  
膝を伸ばして10秒間止める×3セット  
太ももの筋肉を鍛えることで歩行が安定します。
- 2) もも挙げ 20回×2セット  
膝を直角に曲げももを高く上げましょう。  
お風呂の浴槽に入りやすくなります。
- 3) かかとつま先上げ 20回×2セット  
足のむくみ予防と立位のバランスが改善します。
- 4) ももの後ろのストレッチ 10秒間×2セット  
片足のひざを伸ばして、足先に手を伸ばします。  
「気持ち良い」と感じる程度で行い、足がつるのを  
予防します。

理学療法士 藤本 涼介

## 梅雨の対策注目

梅雨になると雨の日が続く  
…つまり気圧が下がる  
↓  
体内の圧を調整しようと頑張る  
↓  
体はストレスと感じてしまう  
↓  
だるい・頭痛・食欲不振等の症状が

十分な睡眠とバランスの良い食事！  
そしてケアセンターでの運動！  
これがとても大切です♡

令和4年6月



# 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 <b>注目</b>
			<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い、注意力を高めます			<b>スペシャルタイム</b>
5	6	7	8	9	10	11 <b>注目</b>
<b>お休み</b>		<b>体力測定ウィーク!</b> 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します!				<b>スペシャルタイム</b>
12	13	14	15	16	17	18 <b>注目</b>
<b>お休み</b>		<b>下肢・体幹筋力増強 ウィーク!</b> 足や体の筋肉を鍛え、 転倒しない体を一緒に作りましょう!				<b>スペシャルタイム</b>
19	20	21	22	23	24	25 <b>注目</b>
<b>お休み</b>		<b>リズム体操</b> 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ		<b>旗揚げゲーム</b> 頭脳と俊敏の力を鍛えます!		<b>スペシャルタイム</b>
26	27	28	29	30		<b>梅雨</b>
<b>お休み</b>		<b>おじゃめでポン!</b> 集中力・指先を使い、脳を活性化!				
<p>ゴールデンウィーク前のアンケートにご協力を頂きありがとうございます。 おかげさまで、はなぞのケアセンターではクラスター等の発生なく過ごしています。 今後も皆様を守るための感染対策の一環と致しまして、 ①「ご家族様の体調」②「県外への行き来や接触」の確認を引き続き 行わせて頂く事をご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。</p>						