



今年も様々な活動を元氣に行って参ります！！



リズム体操



リズム体操

音楽に合わせてリズム体操！

カラフルなスカーフがひらめいてとても奇麗です。リズムに乗ると自然と体が動き出すようで、皆様笑顔で参加されていました！



脳トレ

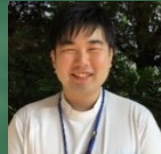


パワーリハビリ



2月 ワンポイントリハ  
～ここだけは押さえよう～

「肩関節痛に対する運動」



池崎 大悟  
(理学療法士)

年齢を重ねると関節自体が狭くなります。さらに痛みがあると関節を動かさなくなり、「筋肉が固まる」→血液循環が悪くなる→痛みで力が入らない→動かさなくなる→「筋肉が固まる」といった悪循環に陥ります。

【運動】

- ①肩の上げ下げ 10回
- ②肩回し 前後各10回
- ③肘まで体に付けて両手を外側に開く 10回
- ④腕を伸ばして体の横から上まで挙げる 10回
- ⑤腕の力を抜いてぶらぶらする 10秒間

①～⑤を1日に2～3セット

※痛みがない範囲で無理なく行っていきましょう。

冬の乾燥に要注意！

1. 部屋の乾燥に要注意！

空気が乾燥すると、ウイルスが飛散しやすくなり感染症のリスクが高くなります。また、皮膚の乾燥にもつながります。部屋干しや加湿器の使用などの対策を行いましょう。

2. 皮膚の乾燥に要注意！

皮膚の乾燥は肌トラブルの元です。肌荒れやアレルギー症状が進行しやすくなります。保湿に努め、暖房が直接肌に当たらないように注意しましょう。

3. のどの乾燥に要注意！

鼻や口、喉の粘膜が乾燥すると、体の防御機能が低下します。室内の湿度を保ち、細目に水分補給を行いましょう。



日	月	火	水	木	金	土
<p>今年の恵方は「東北東」</p>				1	2	3 <b>注目</b>
				<p>♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を動かします</p>		<p><b>節分</b></p>
4	5	6	7	8	9	10
<p><b>お休み</b></p> <p><b>下肢筋力増強ウィーク</b> 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう</p>						
11	12	13	14	15	16	17
<p><b>お休み</b></p> <p><b>脳トレレクリエーションウィーク</b> 脳の活性化！認知症予防に努めましょう。</p>						
18	19	20	21	22	23	24
<p><b>お休み</b></p> <p><b>おじゃめでポン！</b> 集中力・指先を使い脳を活性化！</p>				<p><b>ボルトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い注意力を高めます</p>		
25	26	27	28	29		
<p><b>お休み</b></p> <p>♪ <b>リズム体操</b> ♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！</p>						

新型コロナウイルス感染者が増加しています！

熊本県は全国的に見ても新型コロナウイルスに感染される方が多くなっています。人が多く集まる所に出かける際は、マスク着用を心がけ、帰宅時には手洗いうがいを行いましょう。ご自身やご家族の感染予防のため、今後も感染対策にご協力ください！

