



# はなその小規模便り



## 日頃の感謝を込めて



## 子供の頃へ タイムスリップ!!



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、足がつかうのを予防します。

理学療法士 藤本 涼介



### お知らせとお願い

・長引くコロナウイルス感染の猛威に日頃から悩まされる日々が続いております。今後も、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりとして行っています。  
皆様にも引き続き、

- ①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
- ②「県外への行き来や接触」の確認を引き続き行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



## ～体力テストのご案内～

・今年度の活動として毎月、ご利用者様の体調の変化などを早期に気づくことや体力・機能の維持・向上を目標として体力テストを取り入れていきます！！

☆楽しく参加して頂けるように、小規模独自のメニューも考えております。

- ・体重
- ・握力
- ・おじゃめ飛ばし
- ・30秒間ペダル漕ぎ

などなど全部で7種目ほど予定しています！！  
ご自身の機能の維持・向上に向けて日々の活動から積極的に参加しましょう☆♪



### 今月の行事予定

- ・おやつ作り
- ・誕生会
- ・土砂災害訓練

はなそのケアセンター  
〒860-0072  
花園7丁目25-23  
TEL: 096-359-3399  
<http://www.kumamotokousei.jp>

