



マノリアル本荘

デイ通信 令和5年 4月

令和5年 4月 活動予定



ひな祭り

温かい日差しと共に桜の花も咲き始め春らしい穏やかな気候になりました。3月3日には **ひな祭り** に因んだゲームを行いました。お手玉を投げ、高得点を競い合い、皆さん笑顔で楽しんでいました。

またその日の昼食にはかわいい **ひな寿司** が準備され、みなさん目を細めておられました。

まだ気温の変化があり、体調を崩しやすい時期ではありますが、春を感じながら、今月も楽しく過ごしていきましょう。(^o^)/



ひな寿司

リハだより 今月のテーマ:「マシントレーニングについて」

筋力のピークは30歳程度までで、60歳以降はピーク時と比較して劇的に低下します。しかし年齢を重ねてもトレーニングを行うことで筋力の低下を抑えることができ、デイでは下の4つのマシンを活用できます。詳しくは理学療法士の高島まで。



理学療法士 高島 雅希

①ローイング

背中周りの筋力を鍛えて猫背を予防・改善する



②ヒップアブダクション

歩く時のふらつきを解消する。



③レッグエクステンション

階段や段差の昇り降りが楽になる。



④レッグプレス

座る、立ち上がる、歩くなどの動作に必要な筋力を鍛える。



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					リング体操 イントロドン	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お花見 ペットボトル体操						お休み
野球ゲーム	野球ゲーム	バスケットゲーム	バスケットゲーム	UFOゲーム	制作活動	
10	11	12	13	14	15	16
サザエさん体操						お休み
UFOゲーム	脱線ゲーム	脱線ゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	書道	
17	18	19	20	21	22	23
棒ふり体操						お休み
ペタンク	ペタンク	輪投げ	輪投げ	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	
24	25	26	27	28	29	30
ボール体操						お休み
カウボーイゲーム	サッカーゲーム	サッカーゲーム	ミニゲートボール	ミニゲートボール	制作活動	

※感染対策について

コロナ感染に対して環境の変化はありますが、ご利用者様の健康を守り安心して過ごして頂ける様にマスク着用の継続を宜しくお願い致します。ご本人・同居ご家族様の体調確認や乗車前の検温も継続して対応させていただきますので、ご協力の程宜しくお願い致します。



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23
TEL 096-288-3331

こちらのQRコードより法人HPへアクセスできます。

