



あけまして おめでとうございます 今年もよろしくお祈りします

祝百寿



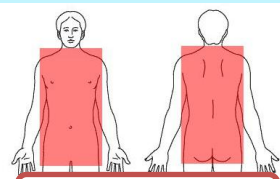
デイサービスえんスタッフ一同

2021年の12月に100歳になられた利用者様がいます。百寿の祝いとして手作りの金のちゃんちゃんこを着て頂きました。作成期間は1ヶ月ほどかかりましたが、上手く作ることが出来、とても喜ばれました。



ホームエクササイズ

～体幹version～



体幹部位

①ドローウイング運動

運動の目安

・横になって深呼吸を10回行う。
(腹部に手を当てて腹部が動いていることを確認)



②体幹屈曲運動

運動の目安

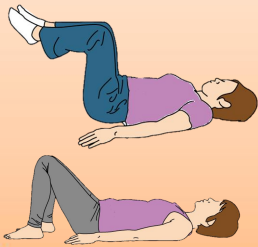
・横になって両手を伸ばし、10回膝をタッチする。



③体幹屈曲運動2

運動の目安

・両膝を立て、両足を一緒に10回上げる。



④体幹回旋運動

運動の目安

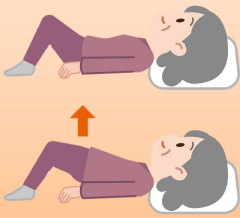
・両膝を立て左右に10回たおす。



⑤体幹伸展運動

運動の目安

・両膝を立て、臀部の上げ下げを10回。



体幹の運動をすることで腰痛や転倒の予防に繋がります。
1日10セットの3回を目安に実施しましょう。

また、痛みがある人は痛みのない範囲で実施していきましょう。

空き状況 1/6現在

○:3名以上空きあり △:1~2名空きあり ×:受入れ不可

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	△

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先:相談員 柿木 ☎ 070-6590-0052 えん ☎ 0984-25-7373