

## 青空の下、バラ園見学へ！心も体もバラ色です♡

### 先月のベストショット



### 7月リハビリからの一言



今回のテーマ：  
「バランス能力UPのためのおすすめ運動」

- ①片足立ち  
目安：左右20秒ずつを1日3回  
1分間出来ればOK！
- ②スクワット  
深呼吸するペースで5~6回繰り返す、1日3回
- ③ヒールレイズ  
両足で立った状態で踵を上げて、ゆっくり踵を降ろします。  
目安：10~20回（できる範囲で）×2~3セット  
詳しくはリハビリまで

理学療法士：中山 奈津子

### 熱中症対策について 注目

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ① 喉が乾く前に水分をこまめにとる 麦茶がおすすめです！
- ② 塩分をほどよくとる 梅干しなど毎日の食事で塩分補給
- ③ 睡眠環境を快適に保つ エアコンを上手に使いましょう
- ④ 丈夫な身体をつくる バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 <b>人気!</b>
	<b>下肢筋力トレーニング</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！			<b>おじゃめでポン!</b> 集中力・指先を使い、脳を活性化！		<b>映写会</b>
7	8	9	10 <b>注目</b>	11	12	13 <b>注目</b>
<b>お休み</b>	<b>音楽体操</b> 音楽にあわせレッツダンス！心も体もリフレッシュ		<b>七夕交流</b>	<b>ストロー体操</b> お口の中の筋肉を鍛える体操です！		<b>小代めぐみさんコンサート</b>
14	15	16	17	18	19	20 <b>人気!</b>
<b>お休み</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>傘傘 メリーゴーランド</b> 空間把握・動体視力に		<b>映写会</b>
21	22	23	24	25	26	27 <b>人気!</b>
<b>お休み</b>	<b>リズム体操</b> 楽しみながら身体を動かしましょう！		<b>バランスボール</b> 1対1で行う個別での体幹トレーニング！		<b>映写会</b>	
28	29	30	31	7月と言えば梅雨も終わり本格的に暑くなってくる時期ですね！ <b>はなぞのケアセンターの美味しい食事とリハビリでスタミナをつけましょう！！</b>		
<b>お休み</b>	<b>旗揚げゲーム</b> 頭脳と俊敏の力を鍛えます！					

### 大人気イベントのお知らせ!

- ☆ **七夕交流会 7月10日(水) 開催!** ☆
  - ☆ **小代めぐみさんコンサート 7月13日(土) 開催!**
- 7月生まれの方の誕生日会もサプライズにて開催！お楽しみに！