

☆ **大人気!** はなぞのリズム体操 ☆
バリエーション豊富で、脳・体幹を鍛えます!



《 **リズム体操の効果** 》

- ① **体幹を使うことで**
「筋力」・「バランス力」・「持久性」・「柔軟性」
の4つのポイントを向上させます!
- ② **音楽に合わせてすることで**
「認知症予防」・「ストレス解消」
の2つのポイントに効果をもたらします!



2月リハビリからの一言
 今回のテーマ
 「肩こりに対するストレッチ」



- ① **肩すくめ運動**
鎖骨に手を当てた状態で肩をすくめる(10回)
☆肩を真上ではなく少し前に向けて動かす。
- ② **胸張り運動**
鎖骨に手を当て肩甲骨を寄せるように胸を張る(10回)
☆この時に肘が身体より後ろにいかないように注意。
- ③ **首から肩にかけてのストレッチ**
左側を伸ばす場合(右側は右手で握り、頭を左へ倒す)
1) 椅子に座って左手で座面を握る。
2) 顔は正面を向けたまま頭を右に倒す。(20秒)
☆伸びていると感じる程度、痛みのない範囲で行う
もし痛みがある場合は倒す角度を減らすか、
座面を握らずに行う。 理学療法士 藤本涼介

注目 冬の低温・乾燥に注意!

冬こそ、新型コロナウイルスに感染するリスクが高くなります!!

◎気温が低く、空気が乾燥すると、ウイルスが感染力をもつ時間がより長くなることが報告されています。また、ウイルスに対する私たちの免疫力も低下してしまうのです!!

◎身体を守るために「いま大切なこと」

☆「マスク」をしましょう!
 飛沫による感染を減らすだけでなく、鼻やのどを保温、保湿する効果があると言われています。

☆室内は「適度な湿度」を保ちましょう
 40~60%がよいといわれています。ただし「換気」することも忘れないでください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 注目
	節分 	音楽体操 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!		スペシャルタイム
7 お休み	8	9	10	11	12	13 注目
	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます				折り紙教室	スペシャルタイム
14 お休み	15	16	17	18	19	20 注目
	脳レクリエーション ウィーク					スペシャルタイム
21 お休み	22	23	24	25	26	27 注目
	下肢筋力増強 ウィーク! 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!					スペシャルタイム
28 お休み	節分 はいつかと聞かれたら、2月3日と答える人も多いでしょう。しかし、この日は固定ではなく、2021年には 2月2日 となります。3日でなくなるのは1984(昭和59)年2月4日以来37年ぶり、2日になるのは1897(明治30)年2月2日以来 124年ぶり のことだそうです!!! 					
「新型コロナウイルス感染予防」 について、日頃より皆様のご協力を頂きありがとうございます。今後も感染対策の一環と致しまして、 ①「ご家族様の体調」 ②「県外への行き来や接触」 の確認を引き続き行わせて頂く事をご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。  						