



待ち望んでいた桜が咲き、通所でお花見に行きました。満開の桜をみなさん、楽しまれていましたよ(^o^)

### ～看護からのお願い～

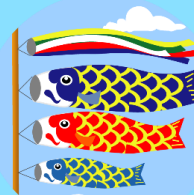

日中が暖かくなり、朝晩の気温差の為、体調を崩しやすくなります。また、隠れ脱水も起こりやすいので、こまめな水分補給を行ってください。



### 春の歌会



毎年恒例の春の歌会が開催されました。歌われた利用者様、得意の歌声を披露され、大盛り上がりでした。

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
ペットボトル体操							お休み
ミツバチゲーム	ミツバチゲーム	サイコロルーレット	端午祭り	端午祭り	野球ゲーム		
8	9	10	11	12	13	14	
ピート体操							お休み
体力測定							
熊本タワー	熊本タワー	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	母の日製作活動	母の日製作活動		
15	16	17	18	19	20	21	
棒ふり体操							お休み
ボール釣りゲーム	ボール釣りゲーム	ペタンク	射的ゲーム	射的ゲーム	ハワイ航路		
22	23	24	25	26	27	28	
ボール体操							お休み
ゴルフ	ゴルフ	ギターボランティア	ストラックアウト	ストラックアウト	ペタンク		
29	30	31	 <b>今月の歌</b> ・こいのぼり ・背くらべ ・茶摘み ・みかんの花が咲く丘				
リング体操							
ストラックアウト	ミニゲートボール	ミニゲートボール	<b>〇端午の節句の豆知識</b> 端午の節句は田植え前に菖蒲湯などで身を清める風習が起源と言われています。この菖蒲と尚武(武を重んじる意味)とをかけて、武士に広まり、今の男の子の健康と成長を祝う行事へと変化していったと言われています。				

## リハだより

### デイサービスにて行っている4つの機械について

筋力は20～30歳をピークに徐々に低下し、60歳を過ぎると劇的に低下します。筋力が低下していくことで今まで普通に出来ていたことが困難になってきます。マノリアル本荘では機械を使った筋力訓練を行い、一人一人に合わせた負荷量で無理なく筋力を維持していけるよう取り組んでいます。

それぞれの機械の目的としては・・・

- ①ローイング → 高齢者特有の猫背の改善
- ②レッグプレス → 下肢全般の筋肉を鍛え、しゃがむ、歩くなどの動作を安定させる。
- ③レッグエクステンション → 太ももの筋肉を鍛えて、階段の上り下りを楽にする。
- ④ヒップアブダクション → お尻の横の筋肉を鍛えて歩くときのフラツキを改善する。



理学療法士 高島 泰希

～ 運動は継続が大事です！体が弱らないよう注意していきましょう！！ ～

