



**先月の
ベストショット!!**

今年は6日(日)~9日迄の4日間の日程で護国神社へ初詣に出かけました!!新年の無事と平安を祈願してお参りしました(o)/



パティ買物ツアーの様子

リハだより

歩行について

歩くということは日常生活の中で重要な機能であり、歩行能力の低下は日常生活動作レベルの低下に繋がります。65歳以降より歩行速度は徐々に落ちていき、日常生活に支障を及ぼすこととなります。

☆歩行能力を向上させるためには・・・歩行姿勢を保つために必要な全身の筋肉をバランスよく鍛える必要があります。

☆歩行能力を高める運動の例

- かかと上げ下ろし運動

両脚を少し開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げるを繰り返します。回数:1セット20回が目安です。壁や手すりを握って行ってください。

継続して行うことが大切です!!

詳しくは理学療法士の藤本まで。

- 今月の目玉イベント**
- 3日 エースイワサキ買物ツアー
 - 10日 リバーサイドシアター
 - 17日 梅見物(護国神社)
 - 24日 2月生まれ合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
					1 鬼退治ゲーム (手のリハビリ)	2 お休み
3 リバーサイド シアター	4 卓上ホッケー ゲーム (手のリハビリ)	5 卓上ホッケー ゲーム (手のリハビリ)	6 足環リレー ゲーム (足のリハビリ)	7 足環リレー ゲーム (足のリハビリ)	8 足環リレー ゲーム (足のリハビリ)	9 お休み
10 エースイワサキ 買物ツアー	11 蹴っ飛ばし カーリングゲーム (足のリハビリ)	12 蹴っ飛ばし カーリングゲーム (足のリハビリ)	13 カウボーイ ゲーム (手のリハビリ)	14 カウボーイ ゲーム (手のリハビリ)	15 カウボーイ ゲーム (手のリハビリ) 俳句教室	16 お休み
17 梅見物 (護国神社)	18 ホールインワン ゲーム (手のリハビリ)	19 ホールインワン ゲーム (手のリハビリ) 音楽ボランティア	20 ゲートレク (手のリハビリ)	21 ゲートレク (手のリハビリ)	22 ゲートレク (手のリハビリ)	23 お休み
24 2月生まれ 合同誕生会	25 新聞レク (手のリハビリ)	26 段ボール玉入れ (手のリハビリ)	27 段ボール玉入れ (手のリハビリ)	28 段ボール玉入れ (手のリハビリ)		