



伊倉神社でお参り♪

時季としては大寒を過ぎたものの、まだまだ寒さの波が続いていますね。皆様体調はいかがでしょう。今回は1月上旬に開催された伊倉神社の初詣の写真を紹介します！途中で雪が降るほどの寒さの中での開催でしたが多くの方が参加され、楽しんでいただきました。今年も一年、病気やけがなく元気に過ごす事ができると良いですね☆



今月のイベント

・体力測定 2月19日～24日

今月は三カ月に一度の体力測定の日となります。新年を迎えて一回目の体力測定となりますので、しっかりと体調を整えておきましょう。また、測定の際に動きやすいように着脱のしやすい衣類と履き慣れた靴を着用してご来所下さいね！



年が明けてから、毎週水曜の健康体操もリニューアルしました！現在は『浪花節だよ人生は』の曲に合わせて棒体操を行っています。太鼓を叩く動きなど皆様元気に参加して頂いております！

リハだより

スクワットについて

スクワットの目的

- 下肢全体の筋力効果、下肢全体の動きを良くする
- 血行促進によるむくみの解消
- 基礎体力アップによる疲労回復効果

主に鍛えられる部位

太ももの前面大腿四頭筋、お尻の筋肉大殿筋、背中中の筋肉、股関節の内側の筋肉内転筋群などが挙げられます。また、太ももの裏側(ハムストリング)もある程度鍛えられます。

膝や腰を痛めないためのポイント

- ・膝を曲げる向きはつま先と同じ方向にする。
- ・背中が丸まらないように意識して行います。
- ・膝がつま先より前に出さないように注意しましょう。お尻を後ろに引くイメージです。

お尻が突き出すようなフォームや背中が丸まってしまうとカラダに負担がかかりケガの原因にもなります。

回数設定

始めは10回を目安として自分の疲労感(息切れや動悸)に合わせて回数の増減を行ってください。家で行うときはテーブルや手すりを握って行ってください。

平成30年2月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
			1 腕のリハビリ	2 カルチャー活動【折り紙手芸】	3 カルチャー活動【絵手紙】	4 お休み
5 腕のリハビリ	6 指のリハビリ	7 健康体操	8 カルチャー活動【書道】	9 シナプソロジー	10 腕のリハビリ	11 建国記念日 お休み
12 振替休日 腕のリハビリ	13 足のリハビリ	14 健康体操	15 カルチャー活動【書道】	16 カルチャー活動【折り紙手芸】	17 足のリハビリ	18 お休み
19	20	21	22	23	24	25 お休み
体力測定						
26 カルチャー活動【俳句】	27 指のリハビリ	28 健康体操	如月 <small>きさらぎ</small> 陰暦で2月を指す。 気温がぐんと下がる2月に衣類を更に重ねて着る意味の『着更着(きさらぎ)』という言葉が転じたとされる。			
寒さの最も厳しい2月がやってきました！暖かい季節が待ち遠しいですが、もうしばらくの辛抱といたった所でしょうか。この時期は自宅の廊下やトイレ・浴室など、居間との温度差が高い場所に要注意！！急に寒い場所へ移動することで血圧が大きく変動します。温かいお茶などで体の内部から暖を取るように心がけましょう。			利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！ てんすい倶楽部： http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL： http://www.kumamotokousei.jp/blog/			

