



デイ通信

初詣へ行ってきました (伊倉南八幡宮)

今年は、暖冬でとても暖かい日が続いております。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南八幡宮への初詣の写真を紹介します!晴天でしたが、境内では、風が吹き日陰はとても寒かったです。そんな寒さにも負けず、多くの方にご参加頂きました。今年1年、皆様が病気やケガがなく元気にお過ごしいただける様に…と、祈願いたしました!



今月のイベント

・**体力測定 2月18日~23日** 今月は3カ月に1度の体力測定の月となります。新年を迎えて初めての体力測定になりますので、しっかりと体調を整えましょう!
測定の際は、動きやすい服装と履きなれた靴でのご来所お願い致します!



2019年1月2日(水) おせち料理と獅子舞の披露にて、新年お祝いを行いました。縁起物の獅子舞に噛まれる事で、1年健康に過ごせると言われております。皆様のご健勝をお祈り致します。



リハだより

歩行について

高齢者の歩行の特徴

- ・歩行スピードが遅くなる
- ・歩幅が狭くなる
- ・円背、猫背になる
- ・歩く時に足が上がりにくい
- ・歩く時に体が左右に揺れる など



歩行能力を向上させる運動

①バランス能力をつける「片足立ち」

- ・片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
- ・姿勢は真すぐに保つようにしましょう。

②下肢筋力をつける「スクワット」

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ・膝がつま先よりも前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

③下肢筋力をつける「踵上げ」

- ・両足を少し開いて立ち、踵をゆっくり上げ下げします。

平成31年2月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
シナプソロジー	腕のリハビリ	お休み	足のリハビリ	シナプソロジー	健康体操	腕のリハビリ
8	9	10	11	12	13	14
手のリハビリ	指のリハビリ	お休み	指のリハビリ	手のリハビリ	カルチャー活動 【洋風生け花】	カルチャー活動 【書道】
15	16	17	18	19	20	21
足のリハビリ	シナプソロジー	お休み	腕のリハビリ	指のリハビリ	健康体操	カルチャー活動 【書道】
22	23	24	25	26	27	28
腕のリハビリ	指のリハビリ	健康体操	腕のリハビリ	指のリハビリ	健康体操	カルチャー活動 【書道】
体力測定						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>インフルエンザ流行中! 外出時のマスク着用や、20秒以上かけた丁寧な手洗いなど予防対策の徹底に心がけましょう。</p> </div> <div> <p>利用日当日の欠席につきましては、前日までに電話連絡をお願いいたします。日々の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/</p> </div> </div>						

