



# デイ通信

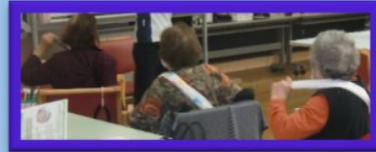
## SGエクササイズ (生涯現役エクササイズ)

### いい湯だな編 (入浴動作)

4月27日～始まりました！！生活動作に密着した体操は、いかがでしょうか？まずは、ネーミングから覚えて頂きたいと毎日の体操時に、『SGエクササイズ』と連呼しています♪

入浴動作で必要になってくる動きを取り入れた体操となっており、皆様にはタオルや手ぬぐい（細めで長いタイプ）の持参をお願いしております。

自宅・施設での入浴動作がスムーズにできるように、取り組んでいきましょう🔥



## 令和2年6月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 腕のリハビリ	2 カラオケ	3 シナプソロジー	4 カルチャー活動【書道】	5 腕のリハビリ	6 指のリハビリ	7 お休み
8 足のリハビリ	9 指のリハビリ	10 音楽レク	11 シナプソロジー	12 カルチャー活動【洋風生け花】	13 腕のリハビリ	14 お休み
15 腕のリハビリ	16 足のリハビリ	17 ホワイトボードレク	18 カルチャー活動【書道】	19 指のリハビリ	20 腕のリハビリ	21 お休み
22 カラオケ	23 腕のリハビリ	24 カラオケ	25 音楽レク	26 シナプソロジー	27 指のリハビリ	28 お休み
29 足のリハビリ	30 腕のリハビリ	<div data-bbox="2234 1291 2582 1432" data-label="Section-Header"> <h2>みなづき 水無月</h2> </div> <div data-bbox="2154 1432 2754 1499" data-label="Text"> <p>旧暦6月の名称 水無月の無は『の』という文字が転じたもので</p> </div>				

梅雨に入るとどうしても雨模様が多くなってきます。このシーズンにはカビなどにご注意！押し入れに仕舞い込んでいた扇機などは使用する前に羽の部分にホコリやカビが付いてないか確認しましょう！また、晴れた日には家の出入り口や窓を開けて空気の流れ替えなどを行うのも効果的です♪

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/>

## リハだより

### 座位で出来る下肢の運動

- 膝のばし
    - 左右交互に膝の屈伸運動を行います。膝を伸ばした状態で10秒止めましょう。※足首に重りをつけるとより効果があります。
  - つま先上げ、踵上げ
    - 両足同時につま先上げ、踵上げを行います。上げたらしっかり止めましょう。※つま先上げは足を膝よりやや前方に、踵上げは足を膝よりやや後方におくと効果的です。
  - もも上げ（座っての足踏み）
    - 背すじを伸ばして椅子に腰かけ、片足ずつ太ももを上げて足踏みをします。※両足を一緒に持ち上げると腹筋のトレーニングにもなります。
- 運動の時のポイント**
- 体調がすぐれない時、運動中に足に痛みがある時は、無理をせず休んだり、痛みが出ない範囲で行いましょう。
  - 息を止めないようにしましょう。（数を声に出して数えると良いでしょう）



何か不明な点がありましたら、理学療法士登まで

## Happy・スイーツ

4月からのお誕生お祝い！！  
「ハッピー・スイーツ」と銘々☆  
厨房から作品のようなデコレーション  
ケーキが登場しています。見て・食べて楽しんで頂きました♪

