

デイ通信

★規則正しい生活を心がけましょ

新年度となり何かを始めるには良い時期ですね。もう一度、生活習慣を見直し、十分な睡眠・早起き・朝ごはん！で生活リズムを整え、リハビリを頑張りましょう！！外出行事は、感染予防のため控えておりますがリモートにて桜の花見を楽しみましょう！！今後も、皆さんと季節の行事を楽しみたいと思います。



みんなで記念撮影会用の
てんすい桜！

リハだより

マシントレーニングについて



- ①ローイング
肩甲骨周りや背筋を強化する事で猫背(円背)を改善する。
- ②レッグプレス
足全体の筋肉を強化する。立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く、走るなど、日常生活で欠かせない動作の改善に繋がる。
- ③レッグエクステンション
太ももの前側・内側の筋肉を強化する。階段の昇り降りがスムーズに行えるようになる。膝を伸ばす力がつくので歩幅を広げ、歩行の安定に繋がる。
- ④ヒップアブダクション
お尻の横の筋肉を鍛えて、骨盤の安定性を高める。歩くとときや片足立ちをするときなどのふらつきを解消する。

鍛える部位を意識して運動を行う事がポイントです！！

不明な点があれば理学療法士松崎まで

令和3年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
<p>卯月 <small>うづき</small></p> <p>卯の花の月から卯月と言われる事が多いが一年の循環の始まりでもある初(う)の字から初月(うづき)と呼ぶ説もある。</p>			1 指のリハビリ	2 腕のリハビリ	3 シナプソロジー	4 お休み
5 足のリハビリ	6 音楽DEヤング	7 シナプソロジー	8 カルチャー活動【書道】	9 腕のリハビリ	10 指のリハビリ	11 お休み
12 腕のリハビリ	13 足のリハビリ	14 カルチャー活動【洋風生け花】	15 腕のリハビリ	16 指のリハビリ	17 足のリハビリ	18 お休み
19 音楽DEヤング	20 Let's創作！	21 Let's創作！	22 Let's創作！	23 Let's創作！	24 Let's創作！	25 お休み
26 26の日(風呂の日)	27 レトロシネマ	28 指のリハビリ	29 昭和の日 カルチャー活動【書道】	30 シナプソロジー		
<p>*お願い!! 暖かい季節となり、衣服で体温調整をされる機会が増えています。脱いだ衣服が誰の物かわかりにくい時があるため、持参の品や衣服には名前の記入をお願い致します。</p>				<p>*お休みの際の連絡に関して 欠席につきましては、利用日前日までに電話連絡をお願いいたします。 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/</p>		



創作活動の紹介
今月は、鯉のぼりを作成予定！