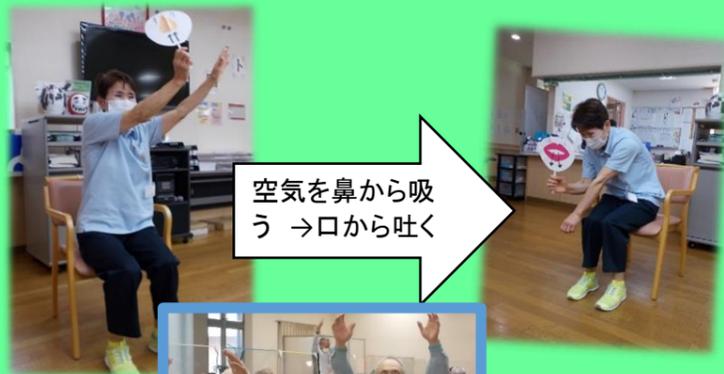


## 免疫力を高める体操始めました!

4月からのSGエクササイズ「コロナ撃退体操編」は、①血液循環をよくする。②体温を上げる。③呼吸機能を維持する。

免疫力アップを目的に、皆様と頑張っている最中です! 変異型コロナウイルスにも、立ち向かえる精神と身体づくりに向け、リハビリを楽しみつつ~励んでいきましょう!!



空気を鼻から吸う → 口から吐く



深呼吸で全身へ

## 今月のイベント

### ・体力測定

5月17日(月)～22日(土)

※3ヶ月に1回の実施。動きやすい服装と履き物で挑みましょう!

### ・つつじ祭り(リモート)

5月24日(月)～29日(土)

※つつじの花見に、皆様と一緒にに行ってみよう!!

実際には現地に出向く事はありません。ご了承下さい。



## リハだより

### 腰痛に対する運動

腰痛に対する運動には大きく2種類あります。

#### ①腰を伸ばす運動

#### ②腰を曲げる運動

どちらの運動が良いかは、その人によって異なります。体を動かした時の痛みの変化を確認します。痛みが和らぐ方向が、良い運動方向となります。

#### ①腰を伸ばす運動

1. うつ伏せになり、前腕で身体を支える姿勢をとります。
2. 両肘を伸ばし、上半身を持ち上げます。
3. 腰がたわんだ状態を確認しながら1~2秒保持します。

#### ②腰を曲げる運動

1. 仰向けになり、両膝を抱えて持ち上げます。
  2. 背中を丸めていきます。
- 何か不明な点がありましたら、理学療法士北村まで



## 令和3年5月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
<h3>皐月</h3> <p>旧暦5月の名称『皐月』の『皐』の字は、神に捧げる稲穂の意味をもつ。</p>					1 Let's創作	2 お休み
3 映画ウィーク	4	5	6 Let's創作	7 お風呂の日 書道	8 音楽DEヤング	9 お休み
10 Let's創作	11 Let's創作	12 音楽DEヤング	13 Let's創作	14 洋風生け花	15 Let's創作	16 お休み
17	18	19	20	21	22	23 お休み
<h2>体力測定</h2>						23 お休み
24	25	26	27	28	29	30
31 創作活動	<h2>つつじ祭り(リモート)</h2>					30 お休み

「かくれ脱水」段階で脱水症を予防するには、『だる→元気がない』、『ふら→めまいふらふらする』、『いた→頭痛・足がつる』。前触れを、ぜひ覚えておきましょう! 栄養・水分・塩分を摂取する事と睡眠も重要です。

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/>

## てんすい桜完成版&創作活動風景



次回作は何か?



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

FAX : 0968-71-5601