



# 丸子の里 き☆ら☆り 通信

平成19年 4月 発行 第2号

《介護予防通所介護》

デイサービスセンター丸子の里



「柏屋」の中庭にて（指体操）

## 適度な運動・しっかり栄養・たっぷり休息！

今年から運動を中心に活動していますが、天気の良いときには外出して青空の下で楽しみながら運動をおこなっています。3月は岡部町にある「柏屋」の中庭で、お店の方やご近所の方々と一緒に体操をおこないました。



### 3ヶ月を経過して・・・利用者さんからこんな声が聞かれています。

＝H. Tさんの声＝

「体が以前より楽になりました。3ヵ月後の身体測定では身長が伸びてびっくりしましたよ。最近はごはんがおいしいですよ。」

＝M. Nさんの声＝

「今までは自信がなくて車イスだったのが、最近は押し車で歩く時間が長くなったよ。これからは無理せず頑張ろうと思うよ。」

※適度な運動を繰り返すことにより、全身の筋力が徐々にアップします。今後ご自分のペースで無理せず楽しくやっていきましょう。

## 体操ワンポイント！

### 1. 「足首の運動」

この動作を繰り返すことにより、小さな段差につまずきにくく、「楽」に歩けるようになります。

①



足裏を床につけた状態から、かかとを固定し、つま先の上げ下げを繰り返します。（10回を1セット）

※この動作を繰り返すことにより、すねの筋肉（前頭骨筋）が鍛えられます。

②



次につま先を固定し、かかとの上げ下げを繰り返します。

※この動作を繰り返すことにより、ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）が鍛えられます。



「丸子の里」の桜の木も3月24日あたりから咲き出しました。

4月は「お花見外出」を楽しみましょう。



お問い合わせご相談はお気軽にお電話下さい

デイサービスセンター丸子の里

TEL 054-257-5303

FAX 054-257-5308

予防型 担当：川島・佐野

