



緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ油断のできない状況が続いています。引き続き予防を徹底してまいります。皆様もマスクの着用・来所前の検温・手洗い・消毒・うがいのご協力をお願い致します。

熱中症にご注意下さい！

じっとりとした湿度と共に気温もぐんぐん上昇する6月。

身体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏にかけて注意しなければならないのが熱中症です。こまめに水分補給を心掛けて下さい。

自宅でできる体幹トレーニング

転倒の予防にはもちろん下肢筋力を鍛えることも大事ですが、体がふらつかないように体幹機能（バランス能力）を鍛える必要もあります。自宅の壁や手すりを使ってできるトレーニングを紹介いたします。



壁押し



壁に両手をつき片方の足を後ろに引き、体全体を使って壁を押しします。


- * 10秒間押し続ける。
- * 反対の足を後ろへ・・・
- * 手だけでなく体全体を使って3セット。

スクワット



広く足を開き、手すりを持ってできるだけ低く腰を下ろす。
* 腰を下ろした状態で10秒止める。
* 3セット行う。
尻もちをついてしまわないように気を付けてくださいね。

注意！ ふらつく場合は 無理せず中止して下さい。



6月イベント

≡二運動会を開催いたします。

お楽しみに☆☆☆

