



アクアだより

第 113 回

皆様にお知らせです！



チーフ・前田裕紀

サブチーフ・西岡貴善 サブチーフ・岡田愛

4月からデイケアアクアは新体制で取り組んでいく事になりました。これからは3人を中心に全スタッフと共に、より良いサービスを提供させていただきます。今後ともよろしくお願い致します。 チーフ・前田

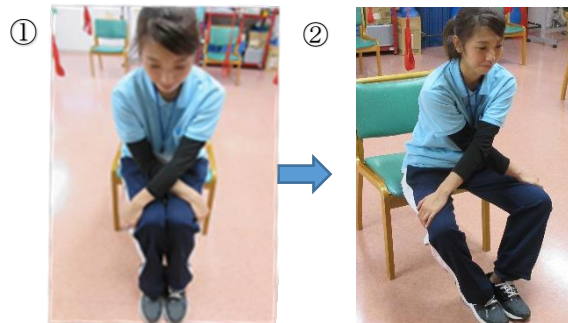
4月からの介護保険制度改正にて、一部提供サービス内容が変更となります。ご理解とご協力をお願い致します。

デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田

家で行えるリハビリ

開く運動



腕を交差させて、太ももの外側に手をあて、両足を外側に開く。その時、手で両足に負荷をかける。外ももの筋肉を鍛える運動です。

閉じる運動



腕を交差させて、膝の内側に手を当て、両足を内側に閉じる。その時、手で両足に負荷をかける。内ももの筋肉を鍛える運動です。

開く運動、閉じる運動を共に、10回×3セットずつ行いましょう。内もも、外ももの筋肉を鍛えることで、体のバランスが良くなり、歩行の安定につながり転倒の予防になります。是非とも行って下さい。

3月のイベント

カラオケ大会を開催しました。たくさんの利用者様が歌ってくださり、大変盛り上がりました。

次回は
お花見弁当とクラフト
お楽しみに…

