

アクアだより6月号

(第91号)

園児さんとの交流会



5月24日(火)、25日(水)に、お隣のムーミンママの園児さん達がデイケアアクアに遊びに来てくれました。歌や、踊りを披露してくれたりと、とてもかわいい園児さんたちでした。利用者様と園児さんで、「おおきなくりのきのしたで」を一緒に歌い、利用者様も喜ばれていました。かわいいプレゼントもいただきました。

理学療法士からのアドバイス

「変形性膝関節症ってどんな病気？」

膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて、痛みなどが起こる病気です。



ということで、このような病気や、膝の0脚にならない為に、岩間先生より**自宅でも出来る治療(予防)体操**をご紹介します。今回は、バスタオルを使った体操です。



①ふくらはぎを伸ばすストレッチ
左右30秒 1~2回

②太ももの筋肉トレーニング(膝の下にタオルを入れ、それを押しつぶすように力を入れます)20回



③太ももの内側の筋肉トレーニング(座った状態でタオルをはさみ、はさんだままタオルが落ちないように立ちます)10回

くれぐれも、無理をせずご自分のペースで行って下さい。

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：西