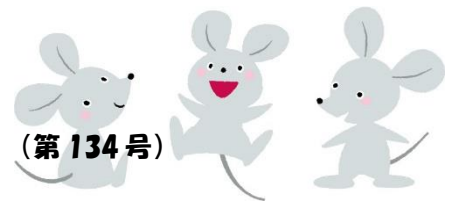


2020年1月 アクアだより

(第134号)



年が改まり、厳しい寒さの中にも すがすがしさが感じられる日々ですが・・・
皆様 お正月はいかがお過ごしでしたか？インフルエンザの流行の時期ともなりました。
くれぐれもご自愛ください。

新年 明けまして おめでとうございます。

今年はオリンピック・パラリンピックが日本で開催される記念すべき年となります。
私たちの生活におきましても、毎日リハビリ運動を続けることにより

健康寿命を延ばすことができ、その上 **認知症を予防する**事も可能です。

アスリートのように激しい運動は出来ませんが、**立つ・歩く・座るの**

基本動作を行えることは、自分らしく生きていく上で最も重要なことではないでしょうか。

皆様の運動機能向上にむけて職員一丸となり尽力して参ります。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

院長 丸山 節夫



今回はペットボトル運動をご紹介します。一度試してみてください。

まず初めに 500ml の空のペットボトルを準備し水を入れてください。

(量は重すぎず軽すぎずで ご自分にあった量で調整してください。)

④ 椅子に腰かけた状態で行います。運動中はこまめに水分補給を・・・

① 腕の上げ下げ



② 腕の曲げ伸ばし



③ 足で挟んで持ち上げる



各 左右 10回ずつ 2セット行ってみてください。無理のない程度で・・・

クリスマスに
アクアにもサンタ
登場しました。



1月18日(土)14時
伏虎義務教育学校吹奏楽部演奏会
があります。お楽しみに♡

デイケアに興味・質問のある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。 丸山整形デイケアアクア TEL423-7700 前田