

# 3月 アクアだより (124号)

厳しい寒さが続きますが、身体を動かし元気に過ごしていきましょう！  
さて、今回は以前にもご紹介させて頂きましたテイクアアクアでの運動と  
自宅でも行える運動をおさらいしていきます。

## ★スリング (レッドコード) 運動について★



腕から背中にかけてのストレッチ。  
肩の可動域、腕や背中を伸ばす効果があり  
肩こりの解消にも繋がります。



足のふくらはぎや太ももの裏のストレッチ。  
足を伸ばすことにより、こむら返りの予防に  
も繋がります。

## ★下肢筋力低下予防運動の紹介★



●片足立ち●

左右1分間を目安に1日3回  
行いましょう。



●スクワット●

深呼吸をするペースで10回を  
1日3回行いましょう。

## 2月イベントは節分

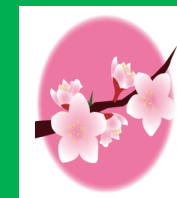


福は内～！



鬼は外～！

## 次回のイベントは



園児さんとの交流会です

お楽しみに～♪

### お知らせ

今年のゴールデンウィークは例年より長く頂くこととなります。  
下記の通りとなりますので、ご了承下さい。

4月28日(日)～5月6日(月)

### 4月1日より

介護認定された方の医療リハビリが介護の通所リハビリに移行します。  
ご質問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 テイクアアクア 電話073-423-7700 担当 前田