



# アクアだより

第169号

厳しい寒さが続いています、暦の上では春を迎えました。寒さや乾燥が気になる時期ですコロナやインフルエンザに負けず、感染症予防に気を配りながら元気にお過ごし下さい。

## 集団リハビリ

椅子を使い全身の筋力、柔軟性の維持・向上を目的とした運動を行っています。



椅子に座っての運動



椅子を使った立位の運動

## 運動紹介

太ももを持ち上げる筋肉を鍛えつまずきを予防する運動です。



- ① 椅子に浅く座り、背すじを伸ばします。
- ② その姿勢で、太ももを高く上げ、ゆっくりと下ろします。
- ③ 片足 10 回を目安に行い、出来たら反対側も行いましょう。

※余裕のある方は、10 回目、太ももを高く上げたところで 10 秒止めてみましょう！

## 1月イベント

年末にお配りしていた福引券の結果発表をしました！

マスク当たりました！  
必需品なので助かります。



やったー！  
ゴティバのチョコレートと  
コーヒー当たりました。

福引き結果発表表

1	52	45	6
2	111	82	27 17 25
3	37	7	
4	116	47	35 47 18 47
5	37	70	27 22 85
6	7	164	28 81 33 65
	82	38	2 64 4 70 17
	48	30	71 22 76 23 58
	56	165	127 21 13 77
	72	83	31 57 72 95
	142	59	36 61 95 68
	111	31	43 14 12 11
	63	26	15 44 49 13
6	上記・数字以外です。		



## 今年から温かいお弁当を

提供できるようになりました



## 音楽レクリエーション



## 音楽療法をご存知ですか？

- ・歌を歌うことで肺を使うので心肺機能の維持向上につながります。
- ・懐かしい音楽を聴くことで昔を思い出して気持ちが若々しくなったり、精神を安定させる効果もあります。
- ・過去を思い出して言葉にすることで脳を活性化し、認知症予防になるという報告もあります。

皆様ぜひ音楽レクリエーションに参加してみは？？

デイケア アクアに興味・ご質問のある方はお気軽にお問い合わせください。  
丸山整形外科 デイケア アクア 073-423-7700 担当:谷口・西岡