

地域密着型 デイ女の都だより3月号

梅のつぼみも膨らみはじめ、春の到来が待ち遠しいですね。暖かい日には“歩く”にこだわり、少人数ずつ外歩行をしています。



ステージ上での演奏。以前はよくピアノに触れていたのに最近は無沙汰・・・との事でピアノ開始。趣味の領域は感覚の回復が驚くほど速いです。※個人差はあります。



正面を見ながらできるところまでゆっくり倒しましょう

呼吸は止めない
くださいね

ひざ裏がのびる！

寝 た き り に

な ら な い た め の

特集

やさしい ひざ裏のばし

無理なく続けられる「ひざ裏のばし」をご紹介します。1日1回、5秒のできるの、ちょっとした時間にひざ裏をのばして寝たきりにならない体づくりをしましょう！

「ひざ裏のばし」
ってどんな効果があるの？

ひざ裏がのびると

姿勢が良くなり、転倒予防、腰・ひざ痛の改善

に効果があります

息を吐きながら、ゆっくり
上体を倒す。



倒したまま5秒数える。



上体をゆっくり戻して、
反対の足も同様に行う。

上体を倒しづらい人の場合は
上体を軽く倒すだけにし、
無理をしないようにします。
姿勢を保てない人は介助者が必要です。

