

みねのさと

通信

2020/7月

第128号

発行日 令和2年7月発行

足のリハビリに特化したデイサービス



げんこう

GENKO



3時間コース

腸腰筋のストレッチ

イスに座った状態から身体を横に向けて外側の足を後ろに引きます。

腰が反らないようにして足を引きます。そのままキープ！

ももの前側から足のつけねが突っ張る感じを確認しながら行いましょう！



介護健康福祉のお役立ち通信

今日のストリッチ

- 1.イスに座った状態から身体を横に向けて外側の足を後ろに引きます。
- 2.腰が反らないようにして足を引いてそのまま10秒キープします。
- 3.ももの前側から足のつけねが突っ張る感じを確認してください。これを左右3セット行います！



ふくらはぎ健康法 機能訓練体操

日	月	火	水	木	金	土
			1 機能訓練	2 ふくらはぎ	3 ふくらはぎ	4 ふくらはぎ
5	6 ふくらはぎ	7 ふくらはぎ	8 ふくらはぎ	9 機能訓練	10 機能訓練	11 機能訓練
12	13 機能訓練	14 機能訓練	15 機能訓練	16 ふくらはぎ	17 ふくらはぎ	18 ふくらはぎ
19	20 ふくらはぎ	21 ふくらはぎ	22 ふくらはぎ	23 休日	24 休日	25 機能訓練
26	27 機能訓練	28 機能訓練	29 機能訓練	30 ふくらはぎ	31 ふくらはぎ	

今日のお誕生日

4日♡M様 (89歳)  
18日♡O様 (74歳)  
22日♡T様 (95歳)



お祝い

今日(春)のアロマテラピー  
~嗅覚からの脳活性~



ペパーミント

鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせてくれます。無気力や抑うつを改善する精神安定化作用もあります。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承いただけますようお願い申し上げます。