



今日のストリッチ

■肩の内側の筋肉をほぐすストレッチ■

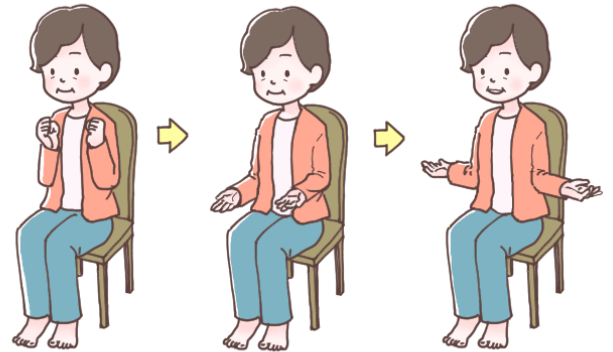
1. 脇を締めて肘をわき腹にピタッと密着させる。
2. 手のひらを天井へ向けて肘を90度に曲げる。
3. そのまま手のひらを水平に保ちながら、外側へ開く。
4. 元に戻る。

※1~4を10回ほど繰り返す。片麻痺などがある場合、健側(麻痺がない方)だけでも行うと肩こりに効果的です。

①脇を締めて肘をわき腹につける

②手のひらを天井へ向ける肘は90度に曲げる

③手のひらは水平・脇をしめたまま手を外側へ開く



ユマケア yumakare

②と③を10回繰り返す



ふくらはぎ健康法/機能訓練

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



今日のお誕生日

今日のお誕生日の方は
いらっしやいません

今日(冬)の
アロマテラピー
~嗅覚からの脳活性~



ユーカリ

ユーカリは、呼吸器系のトラブルに欠かせないアロマオイル(精油)です。強力な殺菌作用があり、抗ウイルス、消炎に優れることから、風邪やインフルエンザのひきはじめの症状に効果を発揮します。