

# みねのさと 通信

2021/6月

第139号

発行日 令和3年6月発行

## 足のリハビリに特化したデイサービス



# げんこう

3時間コース



日常生活動作を  
確認してみよう。

【昼の動作】

物の持ち上げ方



息を吐きながら  
荷物の横に片膝を  
つき腰をおとす。

息を吐きながら  
体に荷物を引き寄せる  
ようにしてゆっくりと立つ。

持ち上げたら  
呼吸を整えてから  
動く。



悪い例

前かがみになってしまうと、  
息苦しくなってしまうので、  
腰を曲げずにおこないま  
しょう。

- 呼吸に合わせて、物を持ち上げましょう。口すぼめ呼吸をおこない、力を入れるときは、息を吐きながらおこないます。
- 自分の体に荷物を引き寄せるようにしましょう。

# 6月

## ふくらはぎ健康法/ストレッチケア

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

### 今日のお誕生日



11日♡様 (75歳)

### 今日(春)の アロマセラピー ~嗅覚からの脳活性~



## ティートリー

抗菌・抗真菌・抗

ウィルスと3拍子そ  
ろった働きをもつと  
言われる精油です。