

日常生活動作を
確認してみよう。

【朝の動作】
起き上がり方

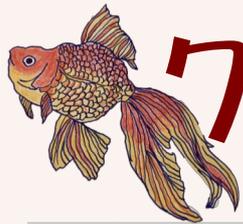


ワンポイント・アドバイス

動作のときの呼吸の基本

日常生活動作をおこなうときも、口すぼめ呼吸を忘れないようにしましょう。
力を入れるとき、動作をするときは、いつでも「息を吐きながら」を忘れないようにしましょう。

両膝を横に倒し片方の肘をついて体を支えながら起きましょう。



7月

ふくらはぎ健康法/ストレッチケア

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	5 ふくらはぎ	6 ふくらはぎ	7 ふくらはぎ	8 ストレッチ	9 ストレッチ	10 ストレッチ
11	12 ストレッチ	13 ストレッチ	14 ストレッチ	15 ふくらはぎ	16 ふくらはぎ	17 ふくらはぎ
18	19 ふくらはぎ	20 ふくらはぎ	21 ふくらはぎ	22 休日	23 休日	24 ストレッチ
25	26 ストレッチ	27 ストレッチ	28 ストレッチ	29 ふくらはぎ	30 ふくらはぎ	31 ふくらはぎ

今日のお誕生日



4日♡M様 (90歳)
19日♡S様 (80歳)
21日♡M様 (84歳)
27日♡S様 (81歳)

今日(夏)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。