



足の関節を滑らかに
するストレッチ



ワンポイント・アドバイス

1. 足をひざが痛くない程度に前に伸ばして座ります。
2. 足首を体から遠くに離すように伸ばして、5秒間止めます。
3. 次に、足首を体に近づけるように曲げて、5秒間止めます。
4. ②、③の動作を20回繰り返します。

負担割合証について

神戸市からご自宅に届いた、負担割合証（オレンジ色の紙）は、こちらでコピーを保管させていただきます。まだご提出頂いていない方はご持参ください。

②

足首を出来るだけ伸ばす



③

足首を出来るだけ曲げる



8月

ふくらはぎ健康法/ストレッチケア

日	月	火	水	木	金	土
1	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 ふくらはぎ
8	9 祝日	10 ストレッチ	11 ストレッチ	12 ストレッチ	13 お盆休み	14 お盆休み
15	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 ふくらはぎ
22	23 ストレッチ	24 ストレッチ	25 ストレッチ	26 ストレッチ	27 ストレッチ	28 ストレッチ
29	30 ふくらはぎ	31 ふくらはぎ				

今日のお誕生日



3日♡K様（78歳）
8日♡U様（80歳）
17日♡Y様（86歳）
25日♡F様（86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。