



物の持ち上げ方



ワンポイント・アドバイス

1. 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。
2. 自分の体に荷物を引き寄せるようにしましょう。



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。

9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 ふくらはぎ
5	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 ストレッチ
12	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 ふくらはぎ
19	20 祝日	21 ストレッチ	22 ストレッチ	23 祝日	24 ストレッチ	25 ストレッチ
26	27 ふくらはぎ	28 ふくらはぎ	29 ふくらはぎ	30 ふくらはぎ		

※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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

今日のお誕生日



2日♡I様 (87歳)
11日♡O様 (82歳)
16日♡T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。