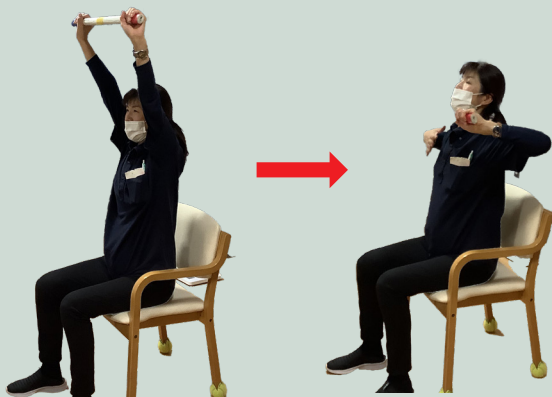


棒体操で動きの幅を広げましょう

リエイサービス藍住では1日2回、棒体操を実施しています。棒体操の主な効果は、①全身の柔軟性を保つ、②脳の活性化、③転倒予防の3つです。全身を使う体操は脳の活性化を促し、認知症の予防にも効果的です。簡単に自宅でも取り入れることができる運動を3つご紹介しますので、ぜひ試してみてくださいね。

肩回りの柔軟性アップ 10回



💡 肘を伸ばして上に上げ、しっかりと胸を張って開く動作を繰り返します。

肩回り・体幹の柔軟性アップ 10回



💡 肘を伸ばして上に上げた状態で、左右に体を傾けます。脇腹が伸びているのを感じましょう。

体幹の柔軟性アップ 10回

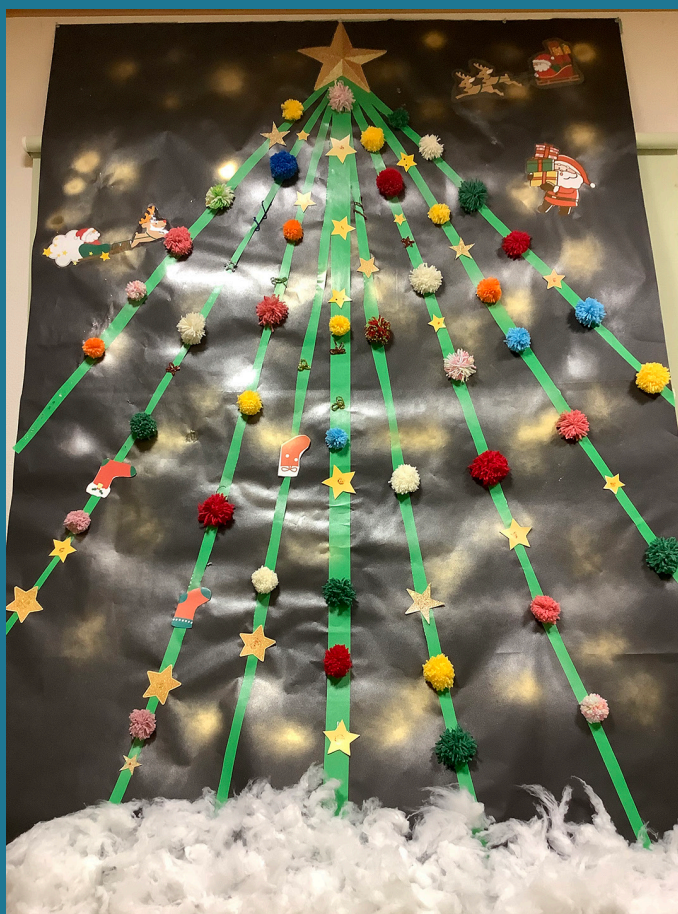


💡 腕を床と水平に前に伸ばし、体をしっかりひねります。視線は後ろに向けましょう。
※腰を骨折したことがある方や、痛みがある方はひねりすぎないように注意！痛みのない範囲で行いましょう。

生活機能ステップアップ！

棒体操のメリット

- 後ろに手が回りやすくなりズボンの上げ下ろしがしやすくなる、髪を洗う動作や洗濯物を干す動作がスムーズになるなど、日常生活の動作がしやすくなります。
- 胸を張り肋骨を広げることで呼吸がしやすくなり、脇腹を伸ばすことで、体の内側の筋肉のストレッチになります。
- 腰痛がある人は、体の内側の筋肉が固くなっていることが多いです。柔軟性をアップすることで腰痛予防につながります。



今年クリスマスツリーの壁紙制作をご利用者の皆さまにご協力いただき完成しました。毛糸でポンポンを作り、ふわふわで丸い飾りはこの時期にぴったりでとてもかわいらしい物になりました。ご利用者同士で飾りつけしながら、「この辺にあったらいいなあ」「かわいいなあ」と会話も弾みました。クリスマスといえば、「ケーキ」ということで、どんなケーキが好きか、どんなケーキを食べたいか皆さんとお話していると、意外とショートケーキは苦手という声もありビックリ。これから、寒さが増して体調を崩しやすい時期になりますが、体調に気を付けて楽しいクリスマスにしてほしいなと思います。

リニエデイサービス藍住で生活機能を高めませんか

【一日利用】 10:00～16:15 食事あり・入浴あり

【送迎範囲】 藍住町・北島町
板野町・応神町・大麻町の方もお問い合わせください



生活機能ステップアップ型(通所介護)

Linie リニエ デイサービス 藍住

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1

TEL:088-677-9926 営業時間 月～金 9:00～18:00

