



暑い夏を乗り切ろう!



例年より早い梅雨明けから暑さが続き、8月に入るとさらに厳しい暑さになってきました。そんな暑い夏を乗り切るために適度な運動を行うことで耐性をつけることができます。自宅での簡単なトレーニングに取り組んでいきましょう。

生活機能ステップアップ!

自宅で挑戦! 簡単トレーニング

足踏み 100回



出来る人は立った状態でその場で足踏みしてみましょう。腕を振ってみるのもOK! 少しフラフラする方は壁や椅子を掴み、安全に行うようにしてください。

もも上げ 20回×3セット



座った状態で背筋を伸ばし、膝を胸に近づけていきます。腰が丸くならないように気をつけましょう!

かかと上げ 30回×2セット



座った状態で踵を上げましょう。



つま先上げ 30回×2セット



座った状態でつま先を上にあげます。

おやつレク「もちもちチーズポテト」



ご利用者の皆さまと一緒に「もちもちチーズポテト」を作りました。潰したじゃがいもにチーズやマヨネーズを入れて味を整え焼いていきます。丸めてもらうところを手伝っていただきました。昼食のデザートで、ぺろりと完食されていました。



リニエデイサービス藍住で生活機能高めませんか

【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

