

踊って食べて夏を楽しみました!!

フラダンス



かき氷を食べて暑い夏を乗り切ります!!

9月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「膝関節の運動について」



理学療法士
池崎 大悟

【必要性】
運動不足・体重増加・姿勢の崩れにより膝への負担が増し、動かなくなり筋力が衰えるという悪循環が起こります。

【運動方法】
①片足を伸ばし、5～10秒キープ。
ゆっくりと元に戻し、反対も行う。
目安：左右10回ずつ、2～3セット行う。
②踵を上げてそのまま3秒キープ。
ゆっくりと踵を下ろし、反対も行う。
目安：左右20回 3セット行う。

ポイントなど、詳しくはリハスタッフまで!

☆島原弁クイズ☆

恒例の島原弁クイズコーナーです。
皆さん訳してみてください(〜♪

①いっぴゃ
例：食べ物*を*いっぴゃ持ってきて下さい

②きもんのわかるか
例：ニヤッと笑うな! *きもんの*わかるか!

③しょたくれる
例：何事もうまいかず *しょた*くれる

日		月		火		水		木		金		土	
		1		2		3		4		5		6	
		筋力増強ウィーク 筋力を鍛え、体力の向上を目指しましょう！						脳トレウィーク					
7		8		9		10		11		12		13	
お休み		♪ リズム体操 ♪ 音に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪											
14		15		16		17		18		19		20	
お休み		新聞棒体操 新聞を使って色々な部位を鍛えます						筋力増強ウィーク 筋力を鍛え、体力の向上を目指しましょう！					
21		22		23		24		25		26		27	
お休み		お手玉トレーニング 手指活動で集中力を高め脳活性化を図ります						♪ リズム体操 ♪					
28		29		30									
お休み		口腔体操強化の日 口腔内の動きを											
<<熱中症、脱水症、感染症に注意しましょう！>> 日中の気温が高くなり、熱中症や脱水症の危険性が高くなっています。室内に居る時も油断せず、こまめな温度調整と水分補給を忘れずに行いましょう。また、感染症が増えやすい季節になりますので引き続き感染対策をお願いいたします。皆さまが安心して過ごせるよう、熱中症や脱水症予防への発信と共に、感染対策も継続して行なってまいります！ 													

