

手をつな郷

2021年
秋号

敬老祝賀会 9月12日開催しました



二胡・シンセサイザーの演奏会
懐かしい曲が多く、口ずさむ姿もあり、
楽しんで頂けました

ソーリャー ソーリャー



施設内も秋の装いで

【理学療法士の運動紹介】

コロナ禍の影響で、運動機会・活動性の減少により、筋力低下・転倒のリスクが高くなっています。

今回は、椅子に座って出来る運動の紹介をさせていただきます。運動内容は①つま先・踵上げ運動②腿上げ運動③膝の曲げ伸ばし運動④椅子から立ち座り運動。頻度は、1～3回/日、1回あたり10～15回を目安に行いましょう。

注意点は①しっかりと身体を起して行う②ゆっくと運動をする③運動時は息を止めずに、回数を数えながら行いましょう。

①



②



③



④

