



みなさん、こんにちは。保倉の里 通所リハビリです。このお便りは、不定期で発行し、当施設の紹介や健康に役立つ体操を紹介しています。暑い日も増えてまいりましたが、体調に気を付けお過ごしください。では、今回も最後までお付き合いください。

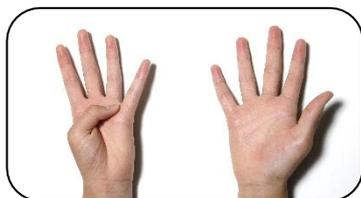
## 今回の体操 : 指の体操

指を動かす事は頭の体操にも良いと言われています。今回は当デイケアや介護予防教室で好評をいただいている「指を使った体操」をご紹介します。

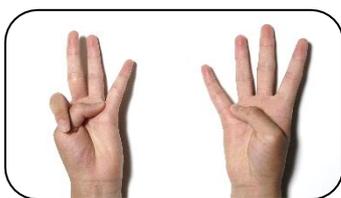
※医師に運動を止められている方、運動により不快な痛みなどを感じる方は行わないでください。

### <指を使って頭の体操も：指の屈伸体操>

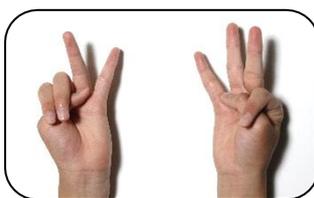
- 1 から 10 まで数えながら順番に指を曲げていきます。
- 片方の手は親指から動かしますが、もう片方の手は親指を曲げた状態から始め、人差し指から順番に動かしていきます。



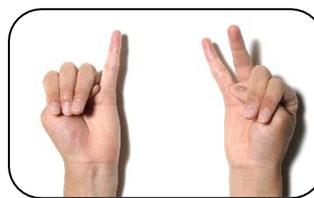
【開始状態】



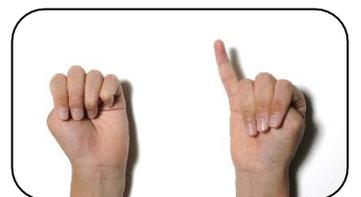
①



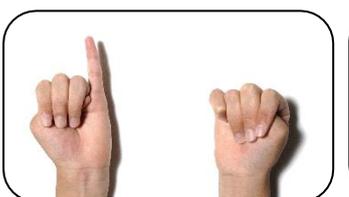
②



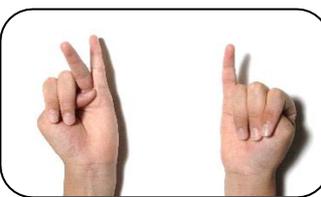
③



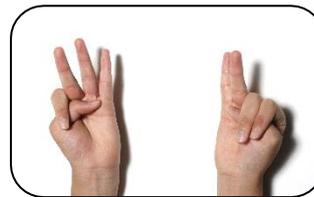
④



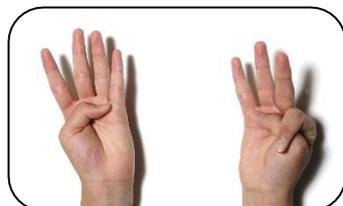
⑤



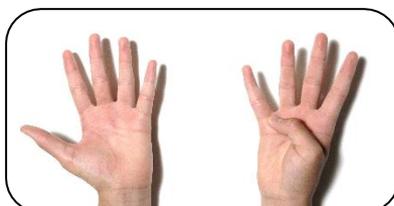
⑥



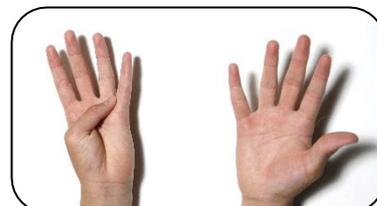
⑦



⑧



⑨



⑩

- 最初はゆっくりと、慣れたら早く動かしてみましよう。

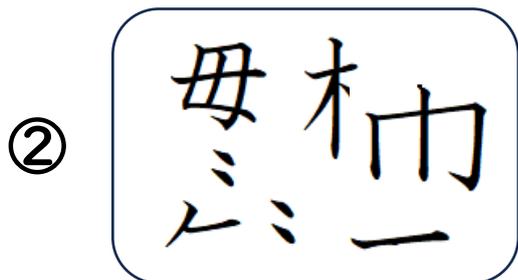
いかがでしょうか？このような体操だけでなく、手芸も「良い体操」になります。趣味を兼ねて指先を動かす活動をお勧めします。

## 頭の体操

・漢字がバラバラになってしまいました。組み合わせることができる言葉は何でしょう？



ヒント：お花の名前です。地名でもあるかも…？



ヒント：新しい傘で気分転換でもいかがでしょう？

## 利用者さん募集中

送迎もします！  
(一定の条件あり)

■当通所リハビリではご利用者を募集しています。

- ・最近体を動かしづらくなった。
- ・周りから体を動かす事を勧められている。
- ・病気などでひとりで体を動かす事が難しい。
- ・出かけることが少なく家に閉じこもりがち。

このような方はぜひ右の連絡先にお電話ください。お役に立てればと思います。

一緒に楽しく体を動かしませんか？ご連絡お待ちしております。

○社会福祉法人くびき社会事業協会  
介護老人保健施設 保倉の里  
通所リハビリ  
〒942-0314  
上越市浦川原区顕聖寺 730-1  
(ほくほく線うらがわら駅すぐ近く)  
TEL:025-599-3990 担当:武田

### こんな運動もしています



足首に  
重りを  
巻いて  
足の体操



手に持った  
ゴムを  
伸ばして  
腕の体操



お盆を持って  
障害物を  
またいで  
くぐって  
応用歩行運動