



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。暑い日が続きますが、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。

活動紹介

春に植えたジャガイモを収穫しました。収穫までは芋の成長が心配になった時もありましたが、今年もたくさん大きな芋がとれました。

最近はこのジャガイモを使って調理活動を行っています。色々なお料理を作り、日々の活動の楽しみになっています。



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

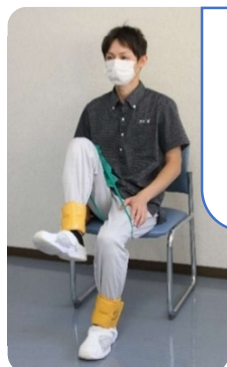
〒942-0314

上越市浦川原区顕聖寺 730-1

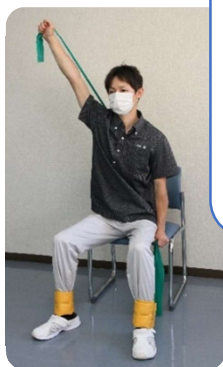
(ほくほく線うらがわら駅すぐ近く)

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

頭 の 体 操

次の慣用句の空欄に当てはまる生き物はなんでしょう？下から選んで埋めてみましょう。

①	_____に小判	④	井の中の_____大海を知らず
②	能ある_____は爪を隠す	⑤	_____の甲より年の功
③	_____の川流れ	⑥	_____で_____を釣る

選択肢：蛙 河童 鯛 猫 海老 亀 鷹

今回の体操：体幹の体操

「胴体」は「体幹」ともいわれ、体の幹になります。この幹を動きやすくすることは、体が軽くなり、枝葉となる手足の運動にも重要になります。今回の体操は、腕も動かすことから、特に肩を動かしやすくする効果もあります。今回はこの「体幹」の側屈運動をポイントと共に紹介します。

※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。

<体が軽く動かしやすく：体幹の側屈体操>

【開始姿勢】



肩の力を抜いて
背筋を伸ばす



そのまま
まっすぐ
手を挙げる。



腕が耳の横を通るように体を横に倒す。
そのまま脇の下から体の横の部分が伸びていることを
感じながら 20 秒程度ストレッチする。



ここを伸ばす

- ・ポイントはゆっくりじっくりと動かします。・息は止めないで行います。
- ・左右 2 回ずつ行ってみましょう。

いかがでしょう？定期的に行っていただく事で効果が現れ、ちょっとした動作が楽になります。ぜひ試してみてください。