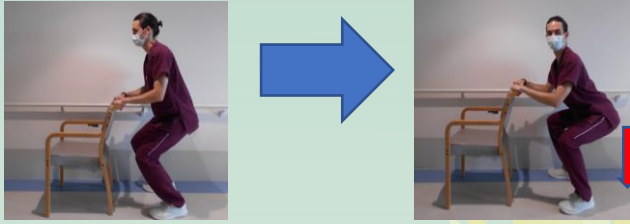


## 健康体操

リハビリより日頃の生活に役立つような運動をご紹介します!!!

- ① **スクワット** 足を肩幅に広げます。しゃがみ込むように腰を落とし、元の姿勢に戻します。



- ② **足の横上げ** 側の足をつま先は前方へ向けたまま、外側へ広げて閉じます。



- ③ **かかと・つま先上げ** 足を肩幅に広げ、踵とつま先を上げて下げてを繰り返します。



🍷ひとくちメモ🍷  
転倒危険度チェック

30秒以内に椅子から立ち上がれる回数が**14回以下ですと、転倒の危険性が高い**といえます!!!

## あ と が き

第2号うめがおか通信!!はいかがでしたでしょうか?  
コロナ禍ではありますが感染対策を徹底しつつ、これからも様々な活動を行っていきます。皆様にも徐々にお知らせできればと思います!!!

今月の編集はカメラマン看護師赤平、文章担当管理栄養士日向、リハビリ山本でお送りしました。

次回号もお楽しみに!!!

ご利用を希望される際はこちらへご相談ください。電話 03-6379-0878 (直)  
ホームページにもイベントの様子等も載せておりますので、ぜひご検索ください。

# うめがおか通信!!

第2号

書 リハ職 佐藤 小春

発行日 令和4年8月16日

こんにちは!!皆さん暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。体調を崩さないようしっかり睡眠、食事をとって、日中の水分補給も忘れずにしましょう!  
今月のうめがおか通信!!も楽しんでいただけたら幸いです(#^^#)

## 今年度よりクラブ活動を始めました!

美術、習字、手芸、調理があります。利用者の皆さんがどのクラブに入るか選んでいただき、活動を楽しまれています。職員も不慣れな部分ではありますが、利用者の皆さんに喜んでいただけるよう毎月内容を変えて活動を行っています。



調理クラブでフレンチトースト作り

美味しくできました♪

習字クラブでは達筆な方が多いです!!

## 今月のスタッフ

