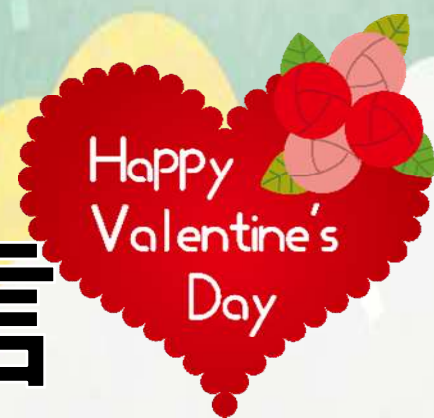




2月号 2021

かいせい通信



新春福笑い

年が明けて最初の開所日に福笑いを行いました。目隠しをしてみなさんのアドバイスを聞きながら目や鼻、口を手探りで置いていきました。目隠しを取って完成した顔を見て笑ったり自分の出来栄えに満足そうな顔をされていてとても素敵でした。



今回は下肢筋力強化になる足上げ運動を紹介します。



お家de体操



①背筋を伸ばして座ります。②片方の足を上げます。③足を下ろします。④反対の足を上げます。
①～④を繰り返します。
毎日20回×3セットくらいを目安に行うと効果的です。



足を上げるときに上体が後ろにのけぞらないように気をつけてください。

体験等お気軽にお問合せ下さい！介護でのお困りごとの相談も承ります！！

かいせいデイサービス
名古屋市中川区月島町1番9号
担当：山本・不破

Tel : 052-365-3556
Fax : 052-365-3557

