

体操で身も心も元気に！！



座って腹式呼吸！

- ・鼻から息を吸ってお腹を膨らませる
 - ・口から息を吐きながらお腹をへこませる
- 吐く時は、上半身を前に倒す
吸う時は、上半身を後ろに倒す
ようにして、腸を揺さぶります！



上体を左右に動かす！

写真のように両腕を広げ、手が平行のまま肩が傾かないように左右にねじる
ことによって、腸が左右に引っ張られて、
背骨のゆがみを取り、神経の働きを
高められます！



こちらはまた別の運動です！

両足をあげて、ひらがなの「あいう
えお」の文字を書きます！
そうすると、足の運動になり足腰が
鍛えられるため、転倒の予防にも
なります！



お腹の体操を通して腸の働きをよくするので、利用者様に大好評なのです。
利用者様からは「この運動のおかげで、快便だ」という風にお声を頂いております。
一日に沢山運動をするのはとても大変で疲れるので適度な運動が望ましいですね。
腸の働きをよくするのも大変重要なことですが、足腰を鍛えるのも大変重要です。
皆様は無意識にご自身で施設内を歩いたりして、自主的に運動も行っているのです！
そうしていると、躓きにくくなりますし転倒の恐れもなくなります。





家事もこなします！



お昼用におにぎりを作ってもらいました！
作っていただいている時、終始笑顔なのできっとおいしいおにぎりが
出来上がったんじゃないかなと思います！
やはり見栄えも大事ですから、お皿も可愛らしいのに選びました！
これで、目で見ても楽しめる、食べても美味しいお昼ご飯の出来上がりです！



編集後記

もうあっという間に12月ですね。伊達は天気悪い日もありますが、天気がいい日はとことんいいので、雪が降ったとしてもすぐ溶けてしまいますね。ただ冬はこれから、、、1月2月が本番とも言いますから、油断はできませんね。ご家族の皆様は、車の運転等ございますよね。

くれぐれもお気をつけて運転なさってください。

皆様には次回1月号でお会いしますので、こちらの通信で今年最後になりますね。

今年もありがとうございます！来年もまたよろしくお願い致します！

よいお年をお迎えくださいませ。



発行責任者 宮崎 杉子