

のど自慢大会

6月16日(日)のど自慢大会が行われました。歌を歌うのはいい気分ですし、よい運動ですね。みなさんの笑顔が最高でした。



6月誕生日会

6月2日(日)誕生日会がおこなわれました。6月は10名の方が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124



父の日御膳



6月16日、父の日御膳をご用意しました。涼しげなもの、スタミナのつきそうなものを食べて元気に過ごしていただきたいと思います。

すいか

しじみ汁

冬瓜の炊き合わせ
(冬瓜、えび、なす、
スナックエンドウ)

うな井

父の日御膳



7月の行事予定

7日(日) 誕生日会

角南 シマ子さん (24日)
齋藤 瑠璃子さん (27日)
おめでとうございます。



8日(月) セタ

23日(火) デイケアおやつ会



『体の中心～体幹～を動かそう!!』

理学療法士 三上亮子

体幹(たいかん)とは、腹、胸、背中、腰などのことで、いわゆる胴体部分のことです。年を取ってくると、この体幹をあまり動かさなくなる人が多いです。体幹は文字通り体の幹であり、様々な動きに関係する重要な部分です。体幹を動かし、力をつけたり、柔軟性をもつことで・・・

- ・腰痛などの体幹自体の痛みの軽減、予防
- ・バランス能力の向上
- ・歩行能力の向上
- ・姿勢が良くなる

このようなメリットがあります。

体幹の運動をいくつか紹介します。



① 胸の前で手を組み体を左右に倒す。最初は横に揺れる感じで慣れてきたら倒れた反対側のわき腹が伸びるように。



② 両手を開き、おへそを前に突き出すようにして胸をはる。



③ 体を前に倒し、ゆっくり上に伸びる。肩が痛くて手を上に挙げられない方は背筋を伸ばすことを意識する。



④ 両手を組み上半身を左右にひねる。腕だけ動かすのではなくおへそを横へ向けるイメージで上半身全体を動かす。



⑤ 組んだ手に膝を近づけるように、もも上げをする。左右交互に行い、足をあげる時に上半身が後ろへ傾かないよう気をつける。



⑥ 椅子の端につかまり、両膝をそろえて持ち上げる。

デイケア作業予定

第1週～第4週
三段たんす
(刺し子)



「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報保護規定について、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記

みなさんこんにちは。赤、青、白、黄色など、希望ふれあいガーデンの花々が太陽の光を受けて、今を盛りと咲き誇っています。玄関わきには、涼しげなカーテンになりそうな朝顔の双葉が出揃っています。いよいよ夏ですね。近頃、だんだん夏が以前より暑いような気がします。水分補給を十分に熱中症に気を付けて楽しい夏をお過ごし下さい。



全ての運動はゆっくりとした動作で行います。一度にたくさん行うよりは、少ない回数でも1日に何度か行う方が良いでしょう。

* 強い腰痛のある方は運動を始める前に医師に相談してください。

運動後に痛みが出た場合も、医師に相談してください。