

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『窓辺で紫陽花を見ながら、足の運動はいかがですか？』

雨が降ることが増え、梅雨の足音が聞こえてきましたね。家の中で過ごしていると気も滅入ってくるかもしれません。雨音を聞きながら、座ってできる足の運動はいかがでしょう？

●座ってできるストレッチ

1. 腰ひねり運動 ※10回

- ①足をまっすぐそろえて、背筋を伸ばして椅子に浅く座ります。
- ②顔と肩ごと、身体をひねりましょう。

2. 足上げ運動 ※10回

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く座ります。足は肩幅に広げます。
- ②太ももをおへその方へゆっくりと上げるように持ち上げます。

3. つま先・かかと上げ運動 ※各10回

- ①足底をしっかりとつけます。
- ②つま先をしっかりと持ち上げます。
- ③足を元に戻し、かかとをしっかりと持ち上げます。

梅雨時期のジメジメした蒸し暑い感じは、なんとなくストレスや不快感、体の不調を感じやすくなります。胃腸の調子が悪い、冷え込んだりむくんだり、代謝が悪くなったり…そんな時はストレッチをして気分転換を図っていきましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

6月の行事 季節の創作活動

6/1~6/7



雨でジメジメする日が多くなると思いますが、曇りが明るくなるよう部屋の飾り付けを行います☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	△	○	△	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索

天気の良い日は、近隣の公園へ 散策に出掛けました♪



今年も… ケアステージ菜園始めました！



スイカ、カラーピーマン、ナスを育てていきます♪
皆さん、水やり等お世話のご協力お願いいたします☆