

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『タオル1枚！ながら体操・肩甲骨編』

稲穂は実り黄金色になってきましたが、なかなか涼しい風が吹きませんね。暑さ疲れや怠さがたまり、運動する気にはなれないですね。でも、運動不足は気になる！という方はいませんか？

そんなときに出来るタオル1枚！ながら体操です。ながら体操というのは「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など何かをしながらついでに行う体操です。今回はタオルを1枚使って肩甲骨を柔らかくする体操をやってみましょう。

#### ●肩甲骨引き締め運動

- ①背筋を伸ばした姿勢になります。膝の上でタオルの両端を持ちます。
- ②息を吸いながら両手を頭の上へ伸ばします。タオルはたるまないようにします。
- ③息を吐きながら、脇をしめるように肘を曲げ、タオルを肩甲骨の近くまで下げます。肩甲骨がくっつくように意識し、10秒保ちます。

#### ●腕をピンとすっきる運動

- ①タオルを背中にくっつけ、右手を上、左手を下にします。
- ②タオルを5秒引っ張ります。
- ③両手の力を抜いてタオルを緩めて、一呼吸してからまた5秒引っ張ります。

※この運動は座っていても、立っていても行えます。肩や首の痛い方は痛くない範囲で行いましょう。筋肉が伸びて気持ちがいいことがポイントです。

運動をしっかりとやることは大事ですが、まずは少しずつ毎日続けられるものに行いましょう。「深呼吸」を忘れずに、ゆっくりとやっていきましょう。

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 9月の行事

#### 敬老会 9/16~9/21

日頃の感謝の気持ちを込めて、皆様に喜んでいただける企画を検討中です！一緒にたくさん笑って元気に過ごしていきましょう

☆



## 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