

## ケアステージタイムズ

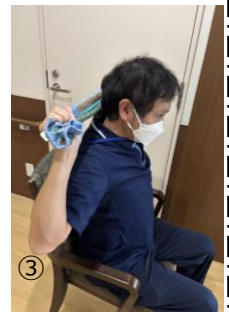
### 今月のトピックス

#### 『タオル1枚！ながら体操・肩甲骨編』

暑い夏が終わり、やっと涼しくなってきましたね。しかしながらダルさが残り外へ出るのも億劫…運動不足は気になるけれど…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。

※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。

- 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。



- 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。



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しましょう。「深呼吸」を忘れずに、ゆっくりとやっていきましょう。

### 今後の行事・イベント情報

#### 10月の行事

#### 運動会

10/20～10/25

デイルームにて運動会を行います。日頃のリハビリの成果を存分に発揮できる種目を考案しています！お楽しみに☆



### 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



# 敬老会 9/15～9/20

## 活動報告

日替わりでボランティアの方による楽曲演奏やカラオケ大会、ビンゴ大会を行いました。皆様これからも元気にお過ごしください！

