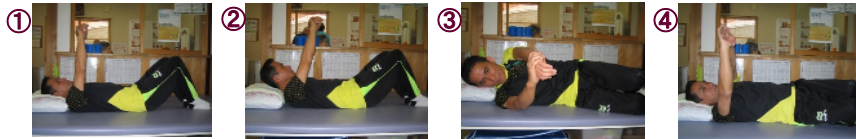




やはた通信 vol.26



季節も少しずつ変化していき、日々すごしやすくなってきましたね。体も動かしやすい季節になりましたが、そんな中で転倒に気をつけていらっしゃる方も結構多いようです。転倒しないためには、注意力、体のバランス、筋力をつけるなどいろいろありますが、今回は自宅のできるバランス運動について紹介します。



起き上がれない方には、上図のように頭部をあげたり②、左右への寝返り③④などにより、バランス能力向上や起き上がり動作のトレーニングにもつながります。また褥瘡(じよくそう)予防や視野を広げることで脳への刺激にもなり、寝たきりからの脱出の第一歩となります。



骨盤と体幹を左右①あるいは回旋方向②③に動かすことにより、バランス能力の向上や筋力強化、あるいはトイレでの動きなどにも役立ちます。
※トイレ動作が自分で行えるかどうか、最も在宅生活が継続できるかどうかの重要なカギとなります。

〇やはたでは、朝、骨盤・体幹体操をしています。しっかりと座ることがすべての動きに良い効果を与えます。この体操はご自宅でも気軽にできる体操です。この他にも日常生活に役立つ体操がありますのでお気軽にご相談下さい。また水分をしっかりと取ることも忘れずに。。

「やはた」からのお願い

●便利な口座振替のご案内

やはたでは、毎月のご利用料金をその都度ご利用者様より頂いておりましたが、事務処理上の諸事情により、今後はそれぞれの御利用者様の口座より振替をさせていただくこととなります。今までのように、現金を準備して頂いたりなど、そのような手間がなくなります。毎月決まった日にお客様の口座より自動的に集金させて頂くこととなります(勿論、手数料は頂きません)。わからない事がありましたら何なりとお聞き下さい。近日中にご案内をお渡ししたいと思います。ご協力、なにとぞよろしくお願い致します。



♪やはたでのみなさんの様子をご紹介します。

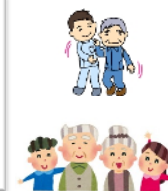


見よ！
しっかりした
前傾姿勢を！

どや顔でポーズ



あんな
歌がうまいね♪



6月やはた行事予定
・将棋トーナメント

☆曜日別空き状況(定員30名)

現在の「やはた」の空き状況です。お気軽に生活相談にお声かけ下さい。
追加で曜日を増やしたい方もお気軽にどうぞご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土
空き人数	3	3	5	5	5	2
アクティビティ	サークル活動	サークル活動	サークル活動	お菓子作り 作品作り	お菓子作り 作品作り	野草の生花 など 卓球

担当：坂本、押川、野村

デイサービスやはた
Tel.0985-75-9285



◎趣味サークル活動
調理、囲碁、将棋、合唱、
手工芸、カラオケ、釣り、
卓球