

★短冊に願いを込めました★



みなさんがいつまでも健康でありますように...

✂️作品集✂️



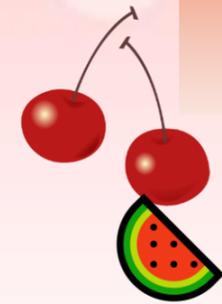
🍒ラ・スリーズからのお知らせ🍒
まだ残暑が続きますので、引き続きこまめな水分補給を行い、体調管理には気を付けていきましょう！

電話番号
0827-30-0721
FAX番号
0827-30-0722
担当:岩橋・部良



小規模多機能型居宅介護

ラ・スリーズ便り



7・8月誕生者



竹安 亨子様

武田 千恵子様

😊レクリエーション😊



🐱まったりショット🐱



夏祭り & 盆踊り



♪ 朝活 ♪



ラ・スリースからの おすすめ体操

慢性腰痛を軽くする体操

腹筋を鍛えることによって
背骨を安定させ腰痛を軽くします。

この体操は朝起きたときと、寝る前の2度ほど行います。
全部で6種類ありますが、高齢者では1ないし2種類を選んで、無理せずゆっくりと毎日つづきましょう。ただし、腰痛が強い場合にはやめてはいけません。
また、決して急いでやってもいけません。

- 1 ネコの背伸び姿勢 (ゆっくり5回)**
胸と背中をそらしながら顔を後ろの方へ突き出す。
- 2 オットセイの姿勢 (ゆっくり5回)**
手を肩幅より少し広げて膝より少し前につき、肘を伸ばし5秒間保持する。
- 3 椅子に座ってできる運動 (職場でもできる運動)**
上体をゆっくり左右に回します。
からだの重さで前へまげてゆき、痛みのある筋肉をゆっくり伸ばしてゆく。

4 ひざを胸につける運動 (ゆっくり5回)



5 へそのぞき運動 (ゆっくり5回～10回)



6 腰背部の伸張運動 (ゆっくり左右5回ずつ)



片ひざを軽くかかえ込み、反対側の胸に近づけ5秒数えてもとにもどす(A)。反対側も同じように(B)。両ひざを少し開いていっしょに(C)。A、B、Cの順で5回繰り返す。

膝を立て、おへそを見る様に上体を持ち上げる。力まずにゆっくり上体を起こし5秒間保持する。

片側のおしを真上におげ、足の重みでからだをねじる様に反対側に倒し、膝の股内を伸ばすようにする。十分にしが伸ばせない人は、膝を曲げてもらいましょう。