

★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

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

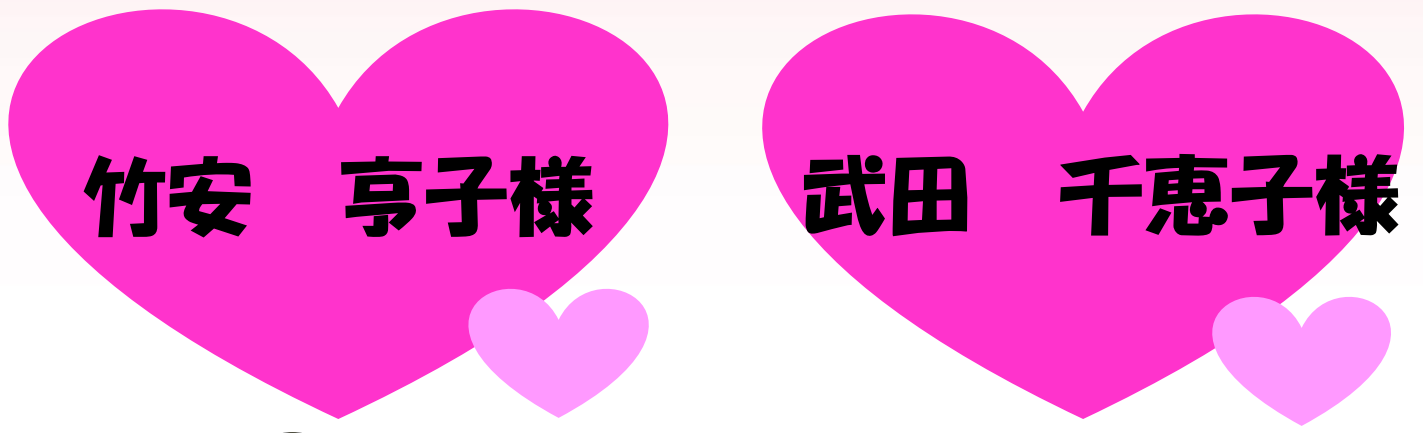


小規模多機能型居宅介護

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、決して無理でやってははいけません。

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膝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胸より少し前に突き、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)  
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。



5 ヘそのぞき運動 (ゆっくり5回〜10回)  
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。



6 腰背部の伸張運動 (ゆっくり左右5回ずつ)  
片側のおしを真上にあげ、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。





暑い季節になりました。  
宜しくお願い致します。

コメント記入例  
蜂ヶ峯や錦帯橋、公園へ見に行きました。  
皆さん笑顔で眺められています。

**背景を検索して貼り付ける**