

糀谷だより

令和5年3月号



日ましに春めいてくるこのごろ、満開の桜が待ち遠しく、桜の木の創作活動をしました！！！！



2階にある中庭での歩行訓練の様子。
「木蓮がきれいだわ～。来年はこら辺に
トマトとか胡瓜でも植えて、皆で食べたい
わね」と談笑



理学療法士よりお知らせ

生活動作能力の維持のため、できるだけ多くの利用者様と関らせていただくように努力しています。メニューは個別で異なりますが、行っているリハビリの一部をご紹介します。無理のない範囲で実施していただくと、健康維持に繋がります。

- | | |
|-------------|--------|
| ①首を左右、上下に倒す | ④足踏み |
| ②首だけ後ろに振り向く | ⑤膝伸ばし |
| ③首回し | ⑥つま先上げ |

★⑥のポイントは踵を床につけたまま、つま先を持ち上げます。踵くことを予防する体操です。ご興味ありましたら、ご自宅でテレビを見ながらやってみてください。