

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 体重測定	2 休
3 文化の日 休	4 振替休日 休	5 体重測定	6 体重測定	7 体重測定	8	9 休
10 休	11 体重測定	12	13	14	15	16 休
17 休	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日 休
24 休	25	26	27	28	29	30 休



(令和6年11月)

まなびの場

【イージーに健康維持】

日本で実に80年以上もの歴史のあるラジオ体操ですが、計13種類もの動きで構成されていることをご存じでしょうか？
有酸素運動、筋トレ、柔軟の3つの要素を兼ねており、わずか3分程度の時間で効果的に筋肉を鍛え、関節を柔らかくするの役に立ちます。

朝のイメージが強いですが、いつ実践してもOKです。

朝に行うと筋肉や脳に血液が回り、目覚めが良くなります。

日中ならリフレッシュ効果が得られて集中力もアップ。

夜、入浴前に行えば快眠に繋がります。いつでも手軽にできるラジオ体操！

季節も時間も問わずに、取り入れていきたいですね。

日就苑介護支援センター 引地葉子



10月8日(火)

避難訓練を行いました。ご協力ありがとうございました。



ご利用者様の声

米30kg、持つことが出来るようになりました！(70代女性)



冬に向けて風邪知らず

ビタミンAに変換されるβカロテンが多く含まれる人参は、目の健康や免疫の向上、皮膚や粘膜の生成に効果的です。

冬の人参は、夏よりも甘みが増して人参本来のおいしさが楽しめます。

冬に負けない体づくりをしましょう

歩行訓練



雅のリハビリの様子

80代男性の場合

セラバンドを腰に巻き、後ろから引きます。ゴムの力を利用して歩く練習をしています。

利用して約半年の変化



利用開始時



6か月後

70代女性の場合

歩行する時の横揺れが大きかった。支えを強くする為にお腹とお尻まわりの筋力トレーニングを行いました。

年末年始のお知らせ

12月28日(土)～1月5日(日)までお休みとなります。**1月6日(月)から**通常営業となりますので、よろしくお願いいたします。