



体操特集 寒さに負けない健康な体をつくる

入所フロアでは、日替わりで季節に合わせた体操や排泄を促すための体操など、職員の声掛けにあわせて毎日楽しく体操をされています。また、運動だけでなく、囲碁やナンプレ、計算問題などみなさまお好きな『頭の体操』も楽しんでいます！！ 日々の積み重ねが健康な体をつくります。体ぽかぽか！みんなで頭や体を動かして温まりましょう (^_^)



通所リハビリ 百歳体操

始めました

通所リハビリテーションでは、11月から要支援の利用者様に『いきいき百歳体操』を実施しています。百歳体操は何歳になっても元気で楽しく生活する為の体操です。手首、足首に調節可能な重りを付けて、DVDを観ながらリズムにあわせてゆっくりと手足を動かします。筋力がつくことで体が軽くなり動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。地域のサロン活動でも百歳体操が取り入れられています。簡単に楽しくかつ効果のある『いきいき百歳体操』を体験してみませんか？

