

筋肉を鍛えよう！

皆さん筋肉鍛えていますか？
 筋肉があれば健康に過ごせます！
 太ももの筋肉って、どんな時に使われているか知っていますか？
 立つ時や座る時に使われている筋肉です！
 その筋肉が弱ってしまうと転ぶ原因や骨折の原因に繋がってしまいます。
 その為、通所ではレッグプレスといった機械やスクワット運動を取り入れています。



自宅で太ももの筋肉を鍛える方法！

- ①椅子に腰かけます。（背もたれには寄りかからない）
 - ②左右交互に膝を真っ直ぐ伸ばします。
 - ③4秒かけて足を上げ、4秒かけて足を下ろします。
- ※たくさん行っても筋肉を痛めてしまう為、10回を2セット行ってください。

理学療法士 中村・岩田



平成の森 たより

紅白歌合戦！！

12月31日は年末の恒例イベントをおこないました

白組



紅組

冬の歌対決、デュエット対決、応援合戦、男の歌対決、女の歌対決などで競いました。

（“応援合戦”
白組一本締め）



結果は紅組の勝利！
大盛り上がりで幕を閉じました。

年賀状制作



謹賀新年



画仙紙ハガキにデザインし、水彩画絵の具で仕上げました。

森のコラム

新年おめでとうございます。今年はインフルエンザが大流行していますが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。暑さ寒さに負けない体を作るには、しっかり食事を取って、適度な運動が効果的です。今年も皆様にとって幸多き年になりますよう願っております。 看護師長 戸田

月	火	水	木	金	土
					1
	如 月				カラオケ
立春 3	4	5	6	7	8
上巳(桃)の節句 絵手紙 3日~					
10	生け花 11	12	13	14	15
上巳(桃)の節句 絵手紙 ~15日					
生け花 17	雨水 18	19	20	21	22
紙芝居制作					
24	生け花 25	26	27	28	
カラオケ					
生け花					

天皇誕生日振替休日