

期間限定！！

西原たいそうくらぶ

通信

令和2年5月②号

(発行 令和2年5月21日)

株式会社 りらいふ

デイセンター西原たいそうくらぶ

西東京市西原町5-5-23

電話 042-452-3674



〈new西原情報〉



4月より“RunらRun”が始まりました。
歩くためには足を高く上げたり、姿勢を真っ直ぐにすることが必要です。平行棒に掴まりながら、段差を乗り越えたり障害物をまたいでみたり…職員と一緒に安全に行います。

♪ 月に1回『RunらRun週間』を予定しています！



〈フレイル(虚弱)予防 ①自宅での運動〉

西原で行っている座ってできる体操の紹介です。思い出しながら無理せずご自分の出来る範囲で行ってください。

☆腕の体操☆ ～日常生活に必要な機能の維持に繋がる～

- ・グーパー (握力の維持)
- ・肩まわし (肩の関節可動域の維持)

☆足の体操☆ ～歩行、立ち上がりなどの動作の改善に繋がる～

- ・つま先/かかと上げ (すり足改善/下半身のむくみ取り)
- ・膝伸ばし (腿の筋力強化し立ち上がりをスムーズにする)
- ・もも上げ/足踏み (腰痛や膝痛予防/有酸素運動)



⇒各体操 毎日 または 1日おきに！
ゆっくり10回×2セット目安！

動きが分からなければご連絡くださいね。

お待ちしております！！

