

暑 まだまだ暑い日が続きます。
陽 熱中症には十分に注意と予防をしましょう。

気温が高い状態が長く続くと、発汗して水分や塩分がうしなわれてしまいます。
又、湿度が高いと汗が蒸発せず、熱がこもった状態になります。
その結果、身体の熱が体外へ放出されなくなってしまいます。

熱中症の予防としてこまめに水分補給をする。
水分だけではなく塩分も一緒に補給する事が大切です。
涼しい服装で、部屋の風通しも良くしましょう。



簡身体操

①腹筋運動

- 1、仰向けに寝て両膝を曲げ足で三角形を作ります。
- 2、両手は太もものあたりに添えヘソを見ながら肩甲骨が浮く程度まで上体を起こします。
- 3、ゆっくり身体を戻します。

寝ながら出来る筋力運動

②お尻の運動

- 1、仰向けに寝て両膝を曲げ足で三角形を作ります。両手は身体の横で床につけます。

③背筋の運動

- 1、うつぶせに寝た状態で両手は前方に伸ばし足は肩幅に開きます。
- 2、右手と左足を同時に上げます。
- 3、ゆっくり戻して反対側(左手と右足)も同じように行ないます。

リハビリ紹介 エルゴメーター (自転車駆動)

目的：前進持久力と足の筋力の維持、向上

個別にペダルの重さを調節でき、10~20分ほどの有酸素運動が出来ます。

写真左：背もたれにより座位バランスに不安なく駆動でき腰痛持ちの方も安心して利用できます。

写真右：6パターンのトレーニングから目的別に選択できより個別的なトレーニングが出来ます。



ミニ運動会

6月16日(火) 17日(水)とミニ運動会を開催しました。
おわんリレーや玉入れ等いろいろなゲームを楽しみました。



通所リハビリテーション 写真は本人の了解を得て作成しております。

在宅総合ケアセンター宝陽より

在宅総合ケアセンターでは、ケアマネージャーが常駐しており在宅サービスに関する相談を承っております。

営業日 / 火曜日~日曜日
営業時間 / 8:30~17:15
定休日 / 月曜日・祝日
年末年始・7月1日(創立記念日)

0198-45-6667