



いきなり暖かくなったり、一週間雨が続いたり、変な天気が続いた2月でしたね！

2月が暖かかったという事は、3月は例年より寒い月になるのでしょうか！？それともやっぱり暖かいのか！？

どちらにしても体調を崩しやすい時期になると思いますので、まほろばに来て体力を付けましょう！



## 立ち上がり

突然ですが、立ち上がりについて考えた事はありますか？

健康を維持するために歩くことが大事だという認識は

あるかもしれませんが、立ち上がりも大切です。



悪い立ち上がりの習慣があると、転倒に繋がったり

腰の骨を折るなどの危険もあります。

しかし反対に、きちんと立ち上がり動作を行うことによって、

身体を大きく使うことができ、良いトレーニングにもなります。



まだまだ寒い季節が続く外歩きをするのも億劫になりますが、

テレビを観ながらででも立ち上がり運動をして

健康な身体を維持してみるのはいかがでしょうか？



## 立ち上がり時の注意点

速過ぎない。膝の裏が座面に当たらない。ゆっくり座る。

支持物を引っ張らない（肘掛けやテーブルに手をつくのは可）。

左右の足で均等に踏ん張る。下を見過ぎない。



# 飾り物

家具用の靴下を使い、お地蔵さんの飾り物を作りました！

それぞれ表情に個性が  
あつて可愛いですね！



# 屋外歩行



暖かい日に外を歩いて頂きました！



良いお天気ですね！



## デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😫

月	火	水	木	金	土
😞	😞	😞	😞	😞	😞

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は  
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)