

如月

2022年 第20号
オアシス千歳リハビリデイサービス

Lumière douce

～柔らかな ひかり～

毎日寒い日が続きますね。今の季節は寒さによって筋肉の血流が悪くなり、新陳代謝が悪化しやすくなります。疲労物質が溜まり筋肉の血流が滞ってしまうと、体の隅々迄、酸素と栄養が十分に運ばれないため、肩こりや腰痛、むくみといった様々な症状が現れやすくなります。寒い時こそ、しっかりとリハビリ運動で体を動かし、心も身体もスッキリとした生活を過ごしましょう。

タオルを使った体操もしています



「きよしのスンドコ節」
に合わせて、上へ、下へ



タオルを上で廻したり、
脚の下をくぐらせたり



皆さんでオアシス神社へ初詣しました



職員手作りの絵馬
に今年の願いを
書いて頂きました

2022/01/12

【お家で出来る運動紹介コーナー 下肢筋トレ編 その3】

1 足閉じ 回数：10回

手を交差させて太ももに置き、足は閉じる方向へ、手は開く方向へ力を入れます。



2 足開き 回数：10回

足が開かないよう手で太ももを押さえながら、足を肩幅より開きます。



手と足を使った運動です

1. 足閉じ

足の内側に力を入れて、手は開く方向に力を入れます。

足を内側に閉じる筋肉の強化

2. 足開き

足が開かないよう手で太ももを押さえながら、足は広がるように力を入れます。

足を外側に広げる筋肉の強化

【菜園だより】



去年秋に皆さんに種まきして頂いたエンドウ豆と大根が大きく育ってきました。エンドウ豆は春過ぎに、大根は2月に収穫予定です。収穫する時は皆さんにお手伝い



して頂こうと思っていますので、

**皆勤賞の記念品
が変わりました**



昨年1月から開始した皆勤賞ですが、1月に第2回目の皆勤プレゼントが渡されました。今回のプレゼントは何を掴んでもすべらない六角箸になっています。寒い時ではありますが、皆様休まずご来所下さいね。

今月のお取り寄せ



今月は沖縄銘菓の紅芋タルトでした。中々旅行にも行き難くなっています。紅芋タルトで行った気分になってください。

	月	火	水	木	金	土
午前	5名	1名	2名	0名	0名	1名
午後	0名	0名	4名	4名	2名	6名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



JA_OASIS_CHITOSE



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテイサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2

TEL 072-771-1580 担当 川北 長束