

でいけあ一瓦版



8月

vol.252

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和5年8月

梅雨も明け、猛暑が続いていますが、みなさん体調はいかがですか？水分補給はもちろんですが、一気に水分を摂ると胃腸に負担がかかります。一気には摂らずに喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけてください。また、少しのミネラル(塩分)を補給するとより効果的です。

さて、7月よりプログラムの変更をさせていただいています。午前には棒を使った体操を、午後からは平行棒での体操を実施しています。みなさんも参加されましたか？もし参加されておられない方がおられましたら、ぜひご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

8月の壁紙



テーマ:花火とひまわり



午前中の棒体操の様子



棒を使い上半身・体幹の柔軟性や筋力を向上させ、日常生活の動作の改善につながる体操です。

午後の平行棒体操の様子



立ち上がり、体重がかかった状態でバランス、体幹や下半身の力を鍛えることで、転倒予防になります。