



日々の体操で元気に!



【変形性膝関節症】

膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みが起る病気です。症状としては、痛みや水がたまる、こばりなどが生じます。

膝痛予防体操

膝の曲がりを良くしましょう。
かかとをつけたまま膝を曲げ、
しっかり曲がった所で保持します。



太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう
背筋をまっすぐにのばしたまま、
上体を前に倒して姿勢を30秒保持します。



ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう。
前に出ている膝を曲げることで、
後ろ側のふくらはぎを伸ばします。



太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう。
仰向けにり、足を外側へ倒し、
太ももの内側を伸ばします。



太ももの前側の筋肉を伸ばしましょう。
うつ伏せになり、伸ばしたい側の膝を曲げ
足首や足先をつかみます。



【腰痛】

国民の80パーセントが一生涯に一度は腰の痛みを経験します。
男性では最も多く、女性では肩こりに次いで2番目に多い訴えです。

寝てできる 腰痛体操

息を吐きながらお尻を
5秒間 持ち上げましょう。



息を吐きながら
片足を抱えて膝を
肩に近づけるようにして、
20秒間とめましょう。
次にもう片方の足を
同じようにしてください。



大きく息を吸いながら
背中を丸めましょう。
次に息を吐きながら
背中を反るようにしましょう。



各10回を目安に行ってください。

ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて

面会自粛 現在、面会を中止させていただき、ご案内どおりリモート面会を行っています。

洗濯物交換 1階にて職員との受け渡しをお願いしています。

体温測定 デイ利用の方には送迎前に検温をお願いしています。又、職員も出勤前に検温。
来設時、ご家族様にも検温測定・手のアルコール消毒をお願いしております。

マスク着用 職員は感染予防のためにマスク着用しています。

リモート面会について

来設時、ご希望があれば下記の時間内にご利用者様とのTV電話が可能です。

ご希望の方は事務職員にお気軽にお声掛けください。

AM 10:00 ~ AM 11:00
PM 13:30 ~ PM 16:00

