

丸子の里 き☆ら☆り 通信

平成19年 9月 発行 第7号 <介護予防通所介護> デイサービスセンター丸子の里



夏祭りをおこないました！



今年も祭りの時期となり、「ワッショイ」のかけ声と共におみこしが始まり、盆踊り、太鼓と楽しい時間を過ごし、「涙そうそう」の体操でしめくくりました。



ケアマネジャーの本間さんが太鼓を披露してくださいました。

盆踊り・輪投げ（景品）など楽しくおこないました。

第2弾！ 予防型デイサービスでおこなっている《ボール運動》をご紹介します。

膝締め

ボールまわし



使っている筋肉	内転筋（ももの内側）	三角筋（肩まわり）
効果	失禁予防（骨盤の安定）	肩こりの予防、改善
日常生活では・・・	排泄動作が楽にできるようなり、尿失禁の予防になります。また座位の安定にもなります。	腕の上げ下げ運動が楽にできるようになります。

お問い合わせご相談はお気軽にお電話下さい

デイサービスセンター丸子の里

TEL 054-257-5303

FAX 054-257-5308

予防型 担当： 川島・佐野

