

いきいき通信



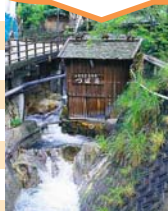
- 目次
- ①湯の峰温泉足湯イベント
 - ②ひなまつり
 - ③イベント予定
 - ④今月の機能訓練

① 湯の峰温泉源泉足湯イベント 2/25~3/4 行いました。

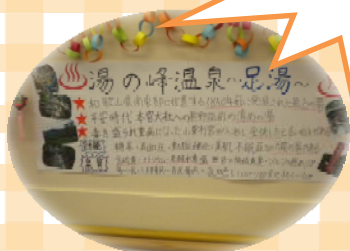
こちらから汲み取ってきました。



1850年前に、
発見された最古の湯



大好評!



いつまでも
ポカポカするわ~



② 3/3~3/10 ひなまつりパネルにて記念撮影!



おひなさま



おだいりさま



③行事・イベント

3/31(月)~4/5(土)

☆施設内で！さくら 飾り付けお花見気分♪

4/7(月)~4/12(土)

☆温泉足湯～第2弾！（どこの湯？お楽しみに！）

上記のイベントは、新規体験の方もご参加頂けます。

職員一同、心よりお待ちしております。

④ 今月の機能訓練

①



『太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の運動』

動作

①いすに座った状態になります。

☆両足をしっかり床につくように座ります。手はイスの脇を持ちます。

②背中を伸ばして姿勢を正したら、片方の膝を「1・2・3・4・5・・・」と数えながら、ゆっくりと伸ばしていきます。

③次に、伸ばした膝を「1・2・3・4・5・・・」と数えながらゆっくりと元の位置に戻します。

この動作を5回程度繰り返し、終了したのち反対側の足も同様に行います。

（ポイント） 一日に5セットが目安ですが、初めは少しずつ、慣れてきたら毎日続けるよう心がけましょう。決して無理はしないでください。

（作用・目的） 膝の曲げ伸ばしや、体重を支えるのに大きな役割を担う、太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える運動です。

（効果） 歩行、立ち上がり、座り込み動作がスムーズに行えるようになると同時に、膝の痛みの軽減にもつながります。

②



③



反対側



598-0021

泉佐野市日根野 4097-2

ミヤコピア日根野 102

電話：072-458-1990

FAX：072-458-1991

ホームページ

<http://www.k-eight.com/>

いきいきデイサービスセンター