

いきいき通信



- 目次
- ①施設内で！さくら飾り付けお花見気分♪
 - ②温泉足湯～第2弾京都亀岡「湯の花温泉」♨
 - ③イベント予定
 - ④今月の機能訓練



① 施設内で！さくら飾り付けお花見気分♪。

施設内にし
さくらのお花見!

カラオケしながら
～お花見～



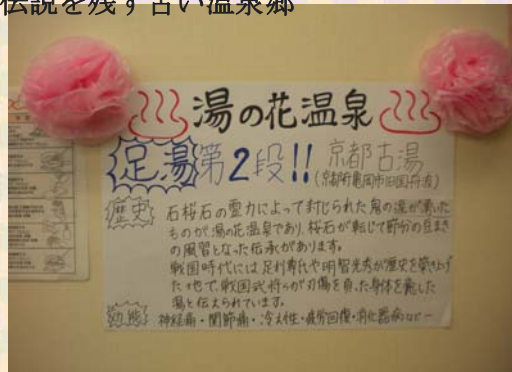
愛彩ランドでソメイヨシノ購入♡



利用者様と一緒に制作した いきいきの桜の木

②温泉足湯～第2弾京都亀岡「湯の花温泉」♨

京の奥座敷「湯の花温泉」。亀岡市の中心部から西へ約7キロの静かな山あいにある温泉。はるか戦国時代、傷ついた武将たちが刀傷を癒したとの伝説を残す古い温泉郷



③行事・イベント

5/5(月)~5/10(土)	☆端午の節句・手作いかぶとで！記念撮影！
5/12(月)~5/17(土)	☆母の日週間(女性の利用者様に母の日プレゼント)

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

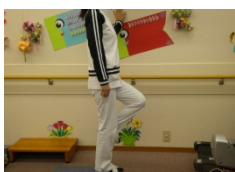
①



②



③



拡大表示



『ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）の運動』

動作

- ① 壁や柱に片手（高齢者の方は壁に向いて前方両手で手すりを持って行う）でつかまり、壁側の足をあげて片足立ちになります。片足立ちがきつい方は両足立ちで行ってください。
- ② 次に、軸足（床についている方）のかかとを床から離してつま先立ちの状態になります。
- ③ 軸足のかかとをさげて、バランスを保ちながらかかとを上げ下げします。

この動作を10回ほど片足ずつ3セット行います（自分にあった回数で）。決して無理はしないでください。※特にかかとを下げる時は、勢いよくおろさないで下さい（かかとの骨を痛めるおそれがある為）

(ポイント) ふくらはぎに痛みを感じた場合はすぐに中止して下さい。動作はじわじわゆっくり行ってください。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。

(作用・目的) 下肢の裏の筋肉を鍛える事により立位の姿勢が安定し、足首の拘縮の改善や膝関節の可動域の増大。また、こむら返りの予防にもなります。

(効果) ふくらはぎを鍛えて脚のむくみと疲れを解消。歩行時のかかとの着地がスムーズになり、歩行が安定するとともに、つまずきの予防にもなります。

いきいきデイサービスセンター

問い合わせ 伊藤・寺坂・園田 まで

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/>