草加ロイヤルケアセンター
2021年5月発行　Ｖｏｌ．26

デイケア通信

今年も早いもので半年が経ちます。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。
当施設ではコロナウイルス陽性者ゼロを継続中です。
引き続き、利用時は不織布マスクを着用で
お願いいたします。
また新型コロナウイルス感染予防にご協力下さり、
誠にありがとうございます。

今月の体操　～排泄体操～

骨盤底筋を鍛えて失禁予防

咳やくしゃみなどで尿が漏れる原因として、骨盤底筋の筋力低下が考えられます。これらの筋肉を体操で鍛えましょう。また、ズボンや下着の着脱などに必要な体の柔軟性や排泄に必要な腹筋を鍛えましょう。

①お尻タッチ

1.椅子に座り、左のお尻を上げて体を左にひねり、左手で右のお尻にタッチする。
2.反対側も同様に行う。

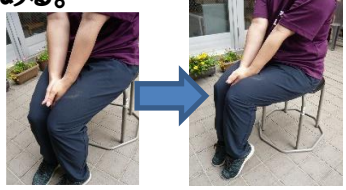
①～④全て
目安：5回
やります♡

②排泄能力アップ

1.椅子に座り、胸の前で両手を交差させる。背中を少し丸めておなかに力を入れ、おへそを見るように頭を下げ、戻す。
2.両手を交差させたまま、おなかに力を入れながら、左肩を右膝に近づける。反対側も同様に行う。

③尿失禁予防1

1.浅く座り、両手のひらを合わせて太ももの間に挟む。
2.踵を上げて、両手を押さえるように足を閉じながら、お尻をギュッと締める。



④尿失禁予防2

1.背筋を伸ばして浅く座り、お尻を締める。
2.お尻を締めたまま、両手をおなかに当ておなかに力を3回入れる。

グッ、グッ、グッ

5月の行事食

＊ゆかりご飯
＊すまし汁（花麩三つ葉）
＊お刺身
＊茶碗蒸し
＊菜の花の酢味噌和え

6月の予定

1週目　風船バレー
2週目　リズム体操
3週目　お散歩週間
4週目　脳トレ週間
5週目　玉入れ

お知らせ

梅雨に負けるな！

ビンゴ大会（開催予定）

歌、カラオケは自粛しております。
ご迷惑をおかけしますが
再開までお待ちください。

当施設では食べ物の持ち込み、利用者様同士の物のやり取りをご遠慮いただいております。