草加ロイヤルケアセンター
2021年6月発行　Vo1．27

通所リハビリ通信

関東甲信も梅雨入り宣言し、今年は平年より７日遅いとの事です。
ジメジメと蒸し暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
梅雨の高温多湿な時期から夏場にかけては特に、食中毒に対する注意が必要です。
食中毒は食品の取り扱いの不注意から起こることがほとんどですので気を付けましょう。
また、コロナウイルスワクチン接種も始まり、
当施設でも多数の利用者様が接種されています。
ワクチン接種されましても引き続き不織布マスクを着用し、
ご利用くださいますようお願いいたします。

今月の体操～立ち上がり～

移動、移乗、入浴、排泄など日常生活のさまざまな場面で立ち上がる動作が必要です。
立ち上がりに必要な足腰の筋肉を鍛え、柔軟性を向上させます。

①足首伸ばし、反らし

目安：左右各5回

①少し浅めにイスに座り少し足を引く。
（足の裏が床に着くようにする）
②少し前傾になり膝を少し前へ傾ける

②骨盤前傾

①少し浅めにイスに座り、足を引く。
②座面を持ち、体を伸ばしたまま前

③足回し

①片足全体を回す
②足を軽く開き外開き-内開き

④前傾動作＋骨盤前傾

①イスに浅く座り、背筋を伸ばし、足を開く。
②両手を肩の高さに上げ、肘を伸ばし前に出す。（床と平行）
③そのまま体幹をできるだけ前に倒し、お尻が少し浮いたらその状態を保つ。
（足の裏で重心を少しずつ前後左右に）

園芸コーナー

緑のカーテンを作ろう！（ゴーヤ植え）

今年度はゴーヤを植えて緑のカーテンを作ります！ポット苗を利用者様に協力していただきプランターに植え替えをしました。
成長が楽しみです★

野菜の収穫（玉ねぎ編）

野菜の袋詰め

ご協力ありがとうございました

7月の予定

1週目　玉入れ
2週目　お散歩週間
3週目　脳トレ週間
4週目　リズム体操
5週目　釣り＆クール週間

お知らせ　足湯温泉♨
7/12（月）～7/17（土）

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。