



おおふじ

令和4年10月号



日頃よりデイサービスをご利用頂きありがとうございます

先日の台風15号による影響はございませんでしょうか？大雨の被害を受け、大変な思いをされた方々には、心よりお見舞いを申し上げます。10月も台風が発生しやすい時期です、どうぞ十分にお気を付けください。



秋のことわざに「天高く馬肥える秋」とあります。空が澄み渡り、爽やかな秋晴れの日には皆様と一緒に外の空気を吸ったり、散歩したりと気分転換しましょう。

定番の「風船バレー」



RESUNITE
セッション



10月の主な献立

何でもヒモを通します、「紐リレーゲーム」

棒を倒さないで、「山崩しゲーム」

17日(月) 運動会メニュー

「鮭とほうれん草のクリームスパゲティ、きのこソテー」他

25日(火) 誕生日メニュー

「赤飯、カレーの金山寺焼き、ごぼうと豚肉のはりはり炒め、ケーキ、果物」他

31日(月) ハロウィンメニュー

「チキンピラフ、南瓜グラタン、コンソメスープ、リンゴ缶」他

デイサービスからのお願い

- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に食物を配布することはご遠慮ください。
- ・ご利用者間での金銭や物品のやり取りは、トラブルのもとになります、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

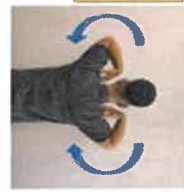


【ストレッチ】

運動を始める前には、まずは準備運動として、ストレッチを行います。体の柔軟性を保つ、ケガの予防などの効果があります。

肩回し運動

- ①両手の指先を肩につけます。
- ②肘で大きく円を描くようにして、肩の付け根から回します。



前をわし、後ろをわし、それぞれ3〜5回ずつ行いましょう

体側伸ばし

- ①両手を肩の高さで肩幅より広く開きます。
- ②右足を踏み、右足を前に踏み出す。
- ③左足を右足の後ろに踏み出す。
- ④右足を踏み出すと同時に、右足を前に踏み出す。



伸ばしている間、10数えましょう

【筋カトレーミング】

足腰の筋力低下を防ぐ、転倒を予防する運動です。背すじを正して行いましょう。

膝伸ばし運動

- ①片方の膝をゆっくりと伸ばします（膝下を動かさず、膝上は動かさないように...）つま先は自分の方向に向けるといいでしょう。



※膝の曲げ伸ばしで筋力が生じる場合は、膝を伸ばしっぱなしで10秒間数えてもいいでしょう。

左右それぞれ10回ずつ行いましょう

ももあげ運動

- ①椅子に座り、両手は椅子の横を握ります。
- ②太ももをお腹に近づけるように持ち上げ、5秒数えましょう。



※肘もたれに落ちたままに行うことが望ましいですが、きつい場合はもたれて行うことも大丈夫です。

※傾きにつままりながら行うのもいいでしょう。

スクワット運動

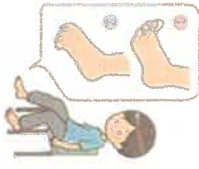
- ①踵より少し広めに足を広げ、つま先を外に向けて立ちます。
- ②椅子に腰かけるようなつもりで、お尻を後ろに引き、膝を下ろします。このとき、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。
- ③安全の為に椅子やワンプーの側で行いましょう。
- ④椅子からの立ち降りでも大丈夫です。



5〜10回の2〜3セット行ってみましょう

足指グーパー運動

- ①足の指を「グー」「パー」と動かします。「パー」と動かす時には、指と指の間が離れるように、大きく開くように意識してみましょう。



左右それぞれ10回ずつ行いましょう

もも裏伸ばし

- ①かかとを床につけ、つま先を自分の方向に向けます（きつい方は、つま先を上に掲げるだけでもいいです）。
- ②背筋を伸ばしたまま、上半身を前に傾けるだけで膝は伸ばすようにしましょう。



伸ばしている間、10数えましょう

腰ひねり運動

- ①胸の前で手を組み、振り向くように腰をひねります。
- ②左右交互に行いましょう。（できる範囲で行いましょう）
- ※身体と一緒に足が動かないように注意しましょう。



伸ばしている間、10数えましょう

足首まわし

- ①膝の後ろを両手で持って足をあげます。
- ②持ち上げた足のheel（かかと）を床を描くように、足首をまわします。



右回し、左回し、それぞれ5回ずつ行いましょう

片足立ち運動

- ①短靴しないように、シューズや椅子の背もたれなどにつかまらず、つま先をつかない状態で片足を上げます。
- ②姿勢はまっすぐにして行うようにしましょう。



左右それぞれ30秒間ずつ、1日3回行いましょう。慣れてきたら、1分間に挑戦してみましょう。

かかと上げ

- ①椅子の背もたれや、テーブルなどをつかみ、軽く肩幅ぐらいに足を開いて立つ<立ちます（椅子に座ってもいいです）。
- ②かかとをゆっくりと上げたのち下げたのち上げます（両足同時に上げましょう）。



10回ずつ行いましょう

今月のトピックス

ニュースで耳にする『〇〇な雨が降っています』とは

- 強い雨 1時間に20mm以上30mm未満の雨。
- 激しい雨 1時間に30mm以上50mm未満の雨。
- 非常に激しい雨 1時間に50mm以上80mm未満の雨。
- 猛烈な雨 1時間に80mm以上の雨。

【予報用語について】
降水量によって雨の呼び方が違うこと
はご存じでしょうか？
(気象庁「雨に関する用語」より参照)