

運動機能へのアプローチ② レクリエーションを通じて

第一九一号でご紹介しました、運動機能へのアプローチ続編としまして『白雪姫ゲーム』を新しく取り入れ始めました。

昔懐かしの「ハンカチおとし」のルールを少し工夫し、魔女役が布で作ったリングを椅子に座った参加者の背後に落としながら歩きます。身体をひねり背後を見て、落ちていることに気付いた方は手を挙げます。リングに気付かず一周した魔女に肩をポンッと叩かれた方は罰ゲーム！。懐かしの歌を一緒に歌います。

身体を左右にひねり、その姿勢を保持することで体幹の「遅筋」が鍛えられ、肥満予防効果が期待できます。

前回ご紹介した膝を上げて姿勢を保ち「腸腰筋」を鍛え、転倒予防を目的としたレクリエーションと合わせて、さらに皆さんに楽しんで頂けるレクリエーション作りに、運動機能支援委員会は取り組んでいきます。

介護士 千谷・飛田・武市



体験・見学お受けします！

- 営業日 毎曜日（1/1～1/3を除きます）
 - 通所介護提供時間 9：30～16：45
 - 体験費用 昼食代 600円
 - ご自宅まで送迎いたします
- ※土・日・祝日 対応します
※入浴設備はございません

お問い合わせは
電話 739-8201

南町だより



あいハート南町
平成29年1月発行
第192号
編集 川本 善史

二〇一七年
今年も明るく・楽しく頑張ります！
よろしくお願いたします。
あいハート南町スタッフ一同

◇ トピックス ◇

お楽しみ会 2days

28年最後の行事でした。
ミュージックセラピークリスマスバージョン
GGグループによる生バンド演奏
エイサーグループ「結」演舞 などなど
たくさんの♪音色♪を楽しみました



初詣

今年も健康で過ごせますように!(^^)!



1.17 シェイクアウト訓練

震災の教訓を忘れず、行動しました

