

デイサービスセンター10月～12月季節行事

10月 文化祭に出展した作品です。



11月 天候にも恵れ、霞間ヶ溪にお出掛け。もみじ狩り、女子会トークに花が咲きました。



12月 サンタさんからのプレゼントに笑顔。最後は記念撮影!!

大掃除体操

体操のついでに手が届く範囲の掃除をしましょう！
道具がない場合は、あるつもりで同じ動きをしてみましょう。

【注意点】イスからの転落に注意しましょう。無理のない範囲で行いましょう。
【回数の目安】すべて10回×3セットを目安に、体力に合わせて加減しましょう。

① はたき振り体操

はたきを持ち、天井に向けて高く手を上げ、大きく左右に振ります。慣れてきたら、体幹を傾けたり、腕を8の字に動かしてみましょう。

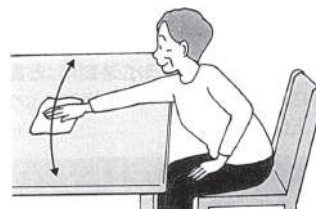


効果

腕の動き、体幹の動き、座位バランス能力の向上

② 台ふき体操

ふきんを持ち、こたつやテーブルに手を伸ばし、大きく左右に動かします。慣れてきたら、台ふきを8の字に動かしてみましょう。



効果

腕の動き、体幹の動き、座位バランス能力の向上

③ 開脚床ふき体操

床に座って足を開き、雑巾で床を拭きます。



効果

柔軟性の向上

④ モップ掃除体操

イスに座り、フローリングワイパーを両手で持ち、前後左右に大きく動かしながら届く範囲の床を掃除します。



効果

両手で動作を行うことによる、腕や体幹の柔軟性の向上