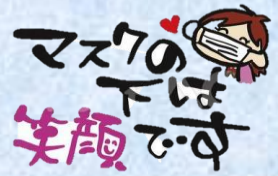


紫陽花のあざかやさが雨粒に映える季節です！
梅雨の晴れ間に夏の気配が感じられるようになってきましたね！
ニュース等では新型コロナウイルス感染関係の報道がまだまだ多く今後の拡大状況が心配されます。「手洗い・うがい・マスク」等の感染予防に努め新型コロナウイルスに罹患しないようにしましょう！！



面会のお願い

面会に関するお願いです。
特にお願いしたいことを再度、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内でお願いします。
- ・面会時の飲食は控えさせていただきます。

なお、差し入れは今まで通り事務所にてお預かりさせていただきますのでご了承ください。



普段の様子

普段行っている体操の様子です。
なかなか体を動かすことがない為、定期的に体操を行っています。各ユニットでいろいろと工夫してさまざまな体操を行っています。

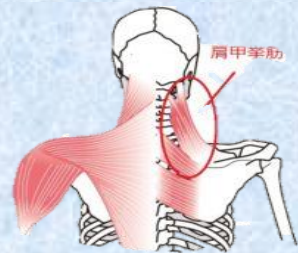


簡単にできる体操 ～肩甲挙筋ストレッチ

今月ご紹介する自宅で簡単にできる体操は「肩甲挙筋」のストレッチです。首の後ろにあり首から肩甲骨にかけて伸びている筋肉です。前回の後頭下筋群と近い位置にあります。この筋肉は肩甲骨の位置を正し固定し肩や腕の動きを支えています。肩甲挙筋が収縮すると筋肉が圧迫されて首こりや頭痛、肩や腕の痛みの原因にもなります。また、血行不良により脳へ酸素が送られづらくなりボーッとしたりイライラしたりもします。ストレッチをすることで筋肉がほぐれ首の血行不良も改善され肩こりなどの改善に繋がります。また肩が開きやすくなり姿勢が良くなります。痛みやすく繊細な筋肉ですので無理せず正しくストレッチをしてください。また、前回のストレッチと一緒にを行うとより効果が期待できます。

- ①背筋を伸ばして後ろで手を組み、左手を右わき腹に添えるように押さえます。
- ②首を右真横にゆっくりと傾けて30秒、そのままゆっくりと斜め前に倒して30秒。逆も同じように行います。

転倒などの危険がありますので、無理のない範囲で行ってください。



7月の予定

美容室…………… 1日(木)、16日(金)
19日(月)、28日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。
ご了承のほどよろしくお願いします。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索

