

天寿荘だより



令和5年 5月号 No.387



新緑の季節となり昼間は汗ばむ位の季節となりました。つつじや藤、牡丹、芍薬、しゃくなげ等の花が綺麗に咲き、わらびや筍等の旬な食べ物も私達の視覚や味覚を楽しませてくれています。季節の変わり目なので体調を崩しやすい季節でもあります。新型コロナウイルスも5/8から2類から5類へ変わりそれに伴いマスクの使い方等が変わり生活にも変化が出てくる時期です。何事も身体が資本なので体調管理には十分注意して下さい。

【4月の活動件数 121件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・緊急通報システム 1件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・医療・介護に関すること 113件
- ・高齢者実態把握 0件
- ・その他 7件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター
坂井賢一 村島勲 江口千昭

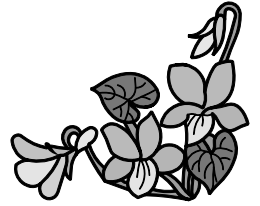
電話74-3100
直通74-4818
松岡小織





天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ



令和 5年 5月号 No.194

丁度季節の変わり目であり、身体を動かす為には良い気候になってきましたので今回は自宅にあるタオルを使った体操をご紹介しますと思います。無理のない範囲で椅子に腰かけた状態で行ってみてください。昔ながらの乾布摩擦を思い浮かべて下さい。

タオル de エクササイズ 胸・背中の運動と乾布摩擦で身体ポカポカ!

胸・背中の運動 5~8回往復

① 胸の前にタオルをセットします

② 息を吐きながらタオルを押し出し、息を吸いながらタオルを引くを繰り返しましょう



⚠️ ・肩や肘に痛みや違和感のある方は、タオルを長く持ち、少し下に押し出してみましょう
・呼吸を止めないように注意しましょう

乾布摩擦 両手足各 10~15回

① 手足の先端から、身体の中心に向かって行いましょう

② 心地よさを感じる強さで行いましょう



ポイント

- 服の上からでも十分に効果があります
- 血液を心臓に押し返すように行いましょう
- 血行促進、免疫力向上の効果があります

POINT ●姿勢を正してポカポカしてくるのを感じながらおこないましょう