

# デイサービスやすなが 2020. 2月



## 春に向けて動ける体作り ① ～平行棒体操～



みんなパワフル！



2月の半ばに、雪が降り積もる日がありましたが、少しずつ春の訪れを感じさせるような、暖かい日が増えてきましたね。

冬場には、どうしても運動不足になりがちです。運動不足から疼痛の増強や、関節可動域の低下に陥りやすい為、冬の間に行う『衰えない体作り』が、介護予防には大切になってきます。

今回は、もう少し先の『春』を見据えて、『動ける体作り』平行棒体操』を行いました！

『寒い間は動きたくなかな。』といった声をよく耳にしていたのですが、今年は一味違いました！

『家でも教えてもらった体操ばしよるよ！』

『ストレッチやら、体操はするけん調子よかよ』と、寒い間だからこそ、『冬に衰えない体作り』を行う大切さを理解して頂けており、体操を行うにも、平行棒の長さや、参加人数の都合で、午後から2部に分けて行う程の大盛況でした！（嬉）

平行棒体操は、下肢筋力や体幹トレーニングを中心とした運動で、15分～20分を目途に行っています。意欲的な利用者様は2部両方に参加されたりと、スタッフより遥かにパワフルに運動されておられました！（冬に衰えない体作り成功！！）



## 今月のおまけ



～平行棒体操の休憩中に謎の爆笑～



～体操終了後に一言～  
『はあー…よか運動だった！！』