

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~



『昨年の今頃であれば、『キツかけんせん。』『寒い間は動きたくなか。』といった声をよく耳にしていましたが、今年は一味違いました！家でも教えてもらつた体操ばしよるよ！』

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

『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、冬の間に行なう『衰えない体作り』が、介護予防には大切になります。』

『今日は、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！

みんなパワフル！



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…よかあ運動だった！！』