

# デイサービスやすなが

2020.  
4月-2

## 負けんぼい !!



近頃は外出自粛要請の影響から、  
『病院かデイサービス以外は出もせん』  
『誰も来んけん、家ではなーんせんたい』  
といった話を、よく耳にします

そこで今月は、家でも出来る事として、  
腰痛予防・平行棒体操を行いました。  
腰痛予防体操では、マット・椅子を使用  
して、自宅でも出来る運動をメインに、  
体幹や全身の柔軟性を高める運動を…  
平行棒体操では、下肢の柔軟性・筋力の  
向上を狙った体操を行いました。  
😊😊

外出自粛中こそ運動が大切！！

腰痛予防体操週間 ~ 自宅でも出来るマット運動 ~ R2.4/6~10

平行棒体操週間 《股関節》 R2.4.27~5/1

