

デイサービスやすなが

2020.
4月-2

負けんばい!!



コロナや外出自粛要請が、いつまで続くか分かりませんが、用心し過ぎて長期間引きこもってしまうことで、認知機能や運動器機能の低下が著しく進行することもあると考えられますので、適度な運動と、脳トレ等、今必要なプログラムを優先して提供していけたら...と考えています

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

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ません』『誰も来んけん、家ではなんせんしたい』といった話を、よく耳にします

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

