

もみの木デイケア便り 6月号



介護スタッフより



6月のカレンダーは紫陽花の花を製作しました。色とりどりの紫陽花を折り紙で折り、梅雨の季節を彩るカレンダーとなりました。



5月は母の日にちなみ、カーネーションを作りお持ち帰りいただきました。皆様「細かくて大変だわ」とおっしゃっていましたが、とてもきれいなカーネーションができました。また、5月5日の端午の節句にちなみ、菖蒲湯を行いました。菖蒲の香りや季節感を楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

看護スタッフより

梅雨で運動不足になりがちですが、体調にはくれぐれもお気を付けください。

リハビリスタッフより

ご自宅で安全にできる運動の紹介

痛みはご自身でコントロールしていくことが大切です。腰痛の予防、軽減のために外出した日や、家事を頑張った日などは寝る前にベッド上で腰部の筋肉を伸ばすようにしましょう。循環が良くなり、疲労物質の蓄積を防ぐことができます。

右記の姿勢がとれない時には、無理の無い範囲で股関節と膝関節を曲げて行うようにしましょう。伸ばしている間は、呼吸は止めないようにしましょう。

お薬に関するお願い

服用されているお薬の変更等がございましたら、お薬手帳または説明書をご持参して頂きます様、お願いいたします。

寝ながらできるくびれストレッチ②

・右ヒザを90度に曲げ、股関節も90度になるようにしてヒザを床に近づける。
この姿勢のまま5秒キープ。



・体を元に戻して楽にした後、左足も同様に行う。