

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



7月号(Vol.232)

令和7年7月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：森本英奈・今村純基・西原千景

うたごえ喫茶 ☺ 開催!!

毎月、皆さまが楽しみにされている「喫茶の日」♪

今回は、季節にちなんだ曲で楽しみました!

大きな声で歌い、懐かしい曲で昔の思い出を甦らせて、身体も脳も活性化!



高原列車は行くよ〜♪ ララララ〜♪



🎲 今月のお菓子 🎲

シューアイス 🍦

スナック菓子等...

お菓子盛り合わせ 😊

🎵 第4回 自宅の転倒チェック & 続けよう! 転倒予防体操 🎵

✓ 先月は廊下のチェックでした。転倒原因の多くは、**つまづいて**の転倒でしたね。

✓ 先月は、体操をお休みしましたので、今回は、廊下で転倒しないための手軽な体操をご紹介します。**足の指の握る力や挟む力が弱くなると、身体のバランスを崩したときに踏ん張りがきかずに転んでしまいます。踏ん張りがしっかりできるように、足の指をきたえましょう!**

✓ 椅子に座って片足ずつ、かかとを床につけた状態で、**足指「グー・パー」**を行います。また、足の指でタオルや新聞紙をつかむ動作を繰り返すことも効果があります。

足指グー・パーで、レッツ転倒予防!!!



足指グー!

