

# びっかり通信 1月号

光が丘デイサービスセンター便りNo.94

発行:令和2年1月吉日

〒179-0072

練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター3F

編集 根本

Tel 03 (5997) 7706 / Fax 03 (5997) 2130



あけましておめでとうございます。

例年とはちがうお正月となりましたが、  
新年を迎えることができ、嬉しく思っています。  
光が丘デイサービスに通所されるすべてのお客様、  
そのご家族様の健康と、新型コロナウイルス感染拡大の終息を願  
うとともに、皆様により一層のご満足いただけるサービスを目指  
して参ります。

本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

光が丘デイサービスセンター 所長 若林 周子 職員一同



## 12月活動報告

ソーシャルディスタンス  
で乾杯

忘年会

一緒に歌って♪  
紅白歌合戦

ゆず湯

年始年末のお休み

12月29日~

1月3日

# 1月リハビリ体操は快腸すっきり予防体操です

重心移動

体をねじる

手足の上げ下げ

股関節開き



足への重心移動が、「いきむ」ことや立ち上がる動作の改善につながります。



体をねじる動きが、便秘解消につながります。



手足を上げ下げする動きで、腹筋を鍛えます。



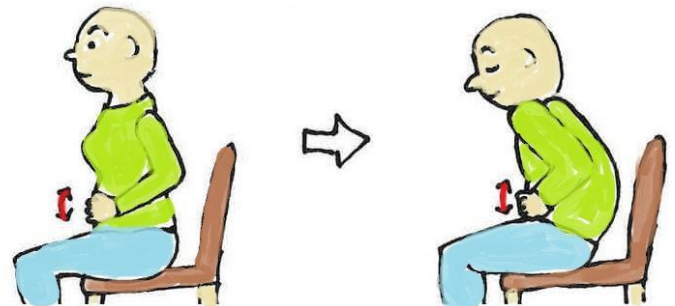
股関節を開く動きで、排泄に必要な座位のバランスを向上させます。

## 自宅でも体操しましょう

おへそ突き出し体操 10回×2セット

方法：①イスに座ります。

②手でお腹をさすりながら、おへそを突き出したり、引っ込めたりして骨盤を大きく前後に傾けます。



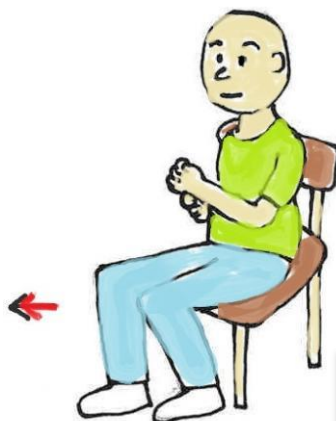
イスでお尻歩き体操 10回×2セット

方法：イスに座って、お尻歩きで前進・後退を繰り返す。

応用：クッションなどを両足の間に挟み、ももの内側を意識しながら運動すると、さらに骨盤周りの筋肉が活性化します。

床でお尻歩き体操 10回×2セット

方法：畳の上など広い場所で長座位になり、お尻歩き運動をします。



1月は御節料理など美味しい物をたくさん食べますね。お通じもしっかり出るように腰回りの運動をしましょう。

個別機能訓練指導員 佐藤尊志

光が丘デイサービスセンターでは、本来ご利用日ではない曜日の臨時ご利用も承っております。

ぜひ生活相談員までご相談ください。