

# びっかり通信 2月号

光が丘デイサービスセンター便りNo.95

発行:令和3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



## 乾燥にお気をつけください

### マスクの着用と清潔保持をお願いします

空気が乾いているので、身体も乾燥してしまいます

夏場だけではなく水分を取り、**脱水**に注意しましょう



体調や服用薬が替わったなど、デイサービスにお知らせください

## 1月活動報告



新年お祝い膳



お正月遊び



チューリップ植え



## 名前の記載について

冬場に入り、コートだけではなく手袋など、小物を持参される方が多くなりました  
また、入浴の際などお隣の方と入り組んでしまうこともありますので、**肌着などにも記名をお願いいたします**

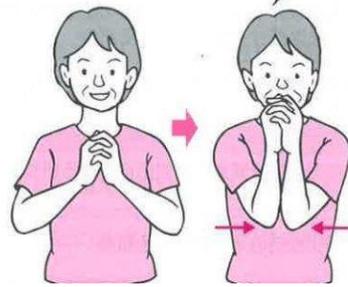
**2月27日(土)は  
電気工事のためお休み  
です ご了承ください**

# 2月のリハビリ体操は肩こり予防体操です。

## 肘を寄せる運動 3回

効果 そうぼうきん 僧帽筋のストレッチ、  
ないてん そくしん 肩の内転の促進

- 胸の前で手を組んで、肘を合わせます。
- 肘と肘で押し合うように力を入れて、5秒間保ちます。

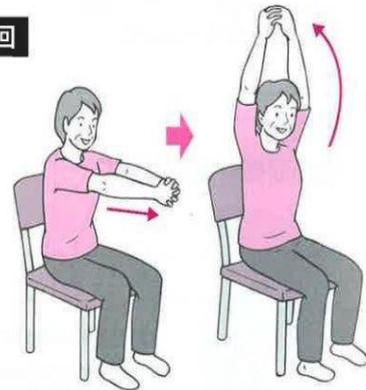


## 腕を上げる運動 3回

効果 そうぼうきん だいようきん 僧帽筋・大胸筋のストレッチ

- 両手を組んで、前に伸ばします。
- そのままゆっくりと腕を上へ上げて、ゆっくりと下ろします。

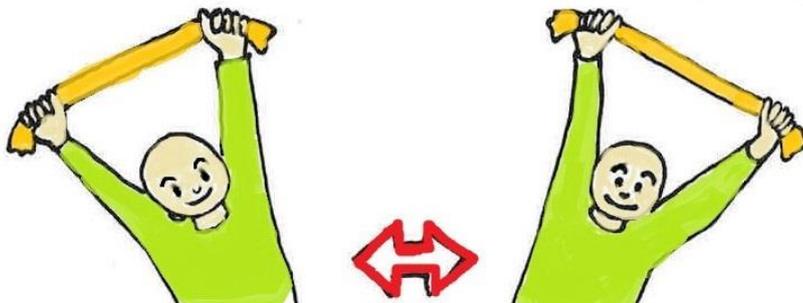
痛みのない範囲で行いましょう



# 自宅でも体操しましょう

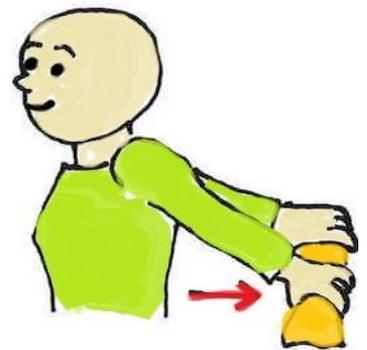
### タオル脇腹ストレッチ 10回×2セット

方法：両手でタオルを持ち、上方に手を伸ばして、体を左右にゆっくり傾けます。正面を向いて体がねじれないように意識します。



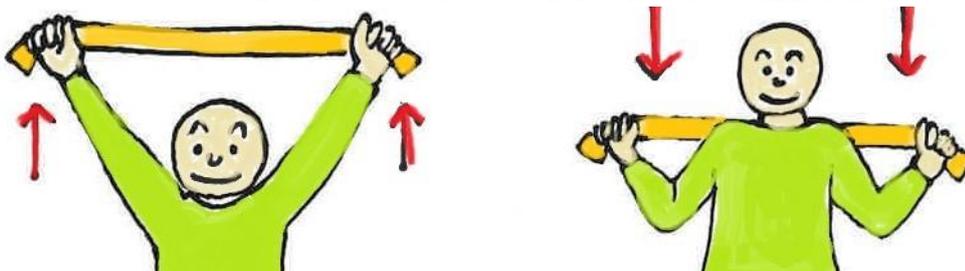
### タオル胸反らし

方法：背中側でタオルを両手で持ち、背中からできるだけ遠く離し胸を張ります。



### タオルでバンザイ 10回×2セット

方法：両手でタオルを持ちバンザイをするように手を上方に伸ばします。タオルが頭の後ろにくるように背中側に腕を下ろして胸を張ります。



2月は最も寒い時期です。寒いと体の不調が出やすくなります。体を温め、活動的に生活しましょう。個別機能訓練指導員 佐藤尊志