

11月 ふれあいだより

November

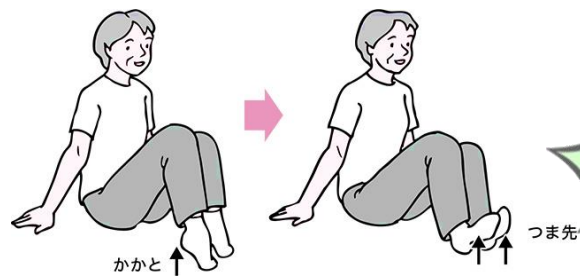
11月になり、日中も気温が上がらない日が増えてきましたね。暦の上では11月7日が「立冬」と呼ばれ、冬を迎える準備に入る時期となりました。ふれあいをはじめ社協では、みなさんをあたたかい笑顔で迎え、1日たのしく過ごしていただけるよう目標を掲げ、取り組んでいきます。

**笑顔で
あいさつ**
～地域に寄り添い
選ばれる社協を目指して～

コツコツ続けて元気に！！ 毎日体操

毎日コツコツと体操をすることで、筋力の維持や強化につながります。そこで、自宅で座ったままできる体操を2つ紹介します。

① かかと・つま先上げ (10回)



両ひざを立て、かかと、つま先を交互に上げます。

【効果】
ふくらはぎの
筋肉強化

② 足上げ (左右3回ずつ)



片足を床から少し浮かせて4秒数えます。

【効果】
下肢筋力の強化
股関節の曲げ伸ばし

身体に痛みを感じたときは、無理せず行ってくださいね。

下半身の筋肉を鍛えると、関節がより動くようになり、転びにくくなります！

個別機能訓練 (リハビリ) 特集



ひとりひとりの身体の状態にあわせた訓練 (リハビリ) メニューを理学療法士が考え、実施しています。日常生活の中で「できる事」を維持しながら「できない事」ができるようになるようなお手伝いをしていきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	1	2	3

11月の個別機能訓練加算

I 1(イ)…56単位 I 2(ロ)…85単位
(職員の体制により算定)

※都合により変更する場合がありますので
ご了承ください。

山県市社協デイサービスセンターふれあい
〒501-2113 山県市高木 933

☎0581-23-2030 FAX0581-23-2031