

令和2年11月号

<https://www.foryou.or.jp/>  



10月活動報告

暑い夏から、肌寒い季節になってきました。皆さん、温かいお布団のご準備は出来ていましてでしょうか？まだ換気が必要なため、窓を開けての対応となりますので、上に羽織るものをご持参いただけますと良いのかと思います。

はるみでは、棒を使ったり・ボールを使ったり・映像を見ながらの体操を行っております。また、計算問題や数独や写経など、ご自宅からご持参されたりとお過ごしになられております。

読書の秋...食の秋...みなさんは、どんな秋を過ごされるでしょうか!(^^)!

理学療法士によるリハビリコーナー！【頸部筋】

◇首周囲のストレッチ！◇

- ①身体はまっすぐなまま
頭をゆっくり左右へ倒します。

【効果】姿勢改善・肩こり改善・可動域拡大

※目標回数(1日) 10~20秒×3セット

注意点:身体が左右へ倒れないように行いましょう!

