



令和3年1月号

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



12月活動報告



寒い時期になりましたが、まだ換気が必要な状況が続いております。はるみでは、午前・午後に、棒を使ったり・手拭いを使ったり・映像を見ながら様々な体操を行っております。簡単な動きでも体操をしていると体が温まりますね！

クリスマス会は自粛となってしまいましたが、心ばかりのプレゼントをご用意させていただきましたが、皆様のお手元の届いた“折り紙サンタクロス”は、お一人のご利用者様が作っていただきました！ありがとうございます！折り紙作品、また楽しみにしております。

理学療法士によるリハビリコーナー！【内転筋群】

◇内腿の筋肉のストレッチ！◇

背筋を伸ばし、膝を内側から手で押しながら体を前に倒します。

【効果】 バランスの改善・むくみの軽減
姿勢の改善

※目標回数（1日） 20秒×2セット

注意点：膝が内側に入らないよう注意しましょう！

