



令和2年7月号

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

## お知らせ

連絡帳がリニューアルします！

**NEW!**

様		
11 朝食	おやつ	水分摂取量
		薬(病状) 排便(回数)
		尿量 尿色
		経路 便量
12 バイタル		
13 入浴	記録・チェックシート	
14 体温		
連絡事項		

7月1日より連絡帳が新しくなります！  
血圧や食事量などは変わらずお知らせ致しますのでよろしくお願い致します。



### 6月活動報告

梅雨の時期に入りましたね。ジメジメした季節な上にコロナで マスクをつけなきゃいけないくてみんな大変な季節。。。

素敵な作品作りに精を出しました！  
素敵な作品が増えています！  
熱中症に注意しながらこれからの夏を乗り越えましょう☆

## 理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操 その③

### ◇生活必需筋？！膝トレーニング◇

背もたれから背中を離して座りましょう。

後は姿勢が崩れないように膝を曲げ伸ばしするだけです。

10回曲げ伸ばしをした後、膝を伸ばした位置で10秒間止めてみましょう！



つま先は天上に向ける！

姿勢が崩れないように！

**熱中症にも注意**  
**マスク！手洗い！！水分補給！！！！**