

社会福祉法人 志豊会

松葉園

ショートステイ松葉園通信 令和2年6月号



皆さんこんにちは。今月は以前から取り組んでいる体操を紹介したいと思います。毎日の日課として、朝はテレビで映像を見ながら、「ゴボウ体操」を行い、昼は平行棒に掴まって立ったり座ったりする「転倒予防体操」を行っています。

この転倒予防体操は、主に下肢筋力を鍛える動きをし、理学療法士の指導を受けた介護職員が「1, 2, 3, 4…」と元気に声を出しながら15分～20分位行っています。利用者様の状態もそれぞれ違う為、無理のない範囲で行っていますが、皆さん一生懸命に参加されていて、終わった後は清々しい顔で水分補給をされています。免疫力をアップして、ウィルスに負けない体を作っていけるといいですね。

※ サービス等についてのお問い合わせは右記担当者まで
お気軽にご連絡下さい。

〒270-0237

千葉県野田市中里 43 番 3

電話 04-7128-0111

Fax 04-7128-0112

Mail info@matsubaen.or.jp

(担当者)

相談員 倉持 史明

空床情報はコチラ

<http://matsubaen.or.jp/>