サロンデイ通信

～第40号～

発行：2024年1月
発行者：薬クリエイトグループ
(株)サロンデイ

明けましておめでとうございます！

ご利用者様およびご家族様、またケアマネジャーの皆様には、いつも当社デイサービスをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

2024年は辰年（たつ年）です。
龍（たつ）の年は、優雅な風格と強いエネルギーを象徴し、新たな可能性への挑戦を促す年とされています。

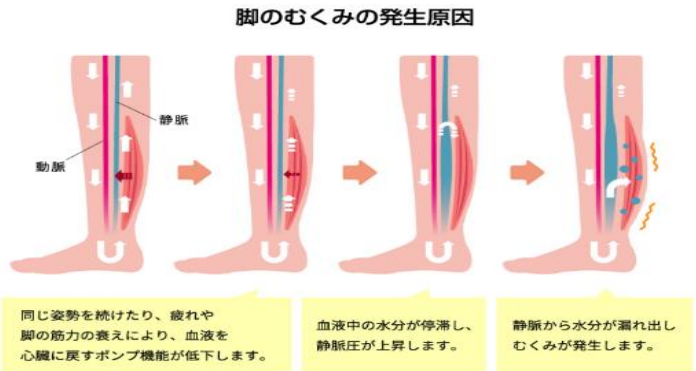
2020年1月からの新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。
しかし、昨年はコロナウイルス感染者数は大幅に減少し、ほぼ正常な日常生活に戻ることができました。
2024年の辰年は、過去の困難を克服し、新たなステージへ進む年と期待されます。

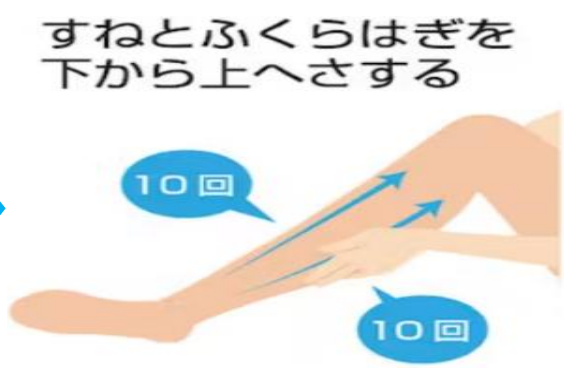
皆様にとって希望に満ち、個々の目標が達成できる素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
本年もサロンデイをどうぞよろしくお願いいたします。

株式会社サロンデイ
代表取締役 高島頌至

【むくみ対策】セルフマッサージを行いましょう♡

むくみの原因は、長時間の同じ姿勢、運動不足、体の冷えなどによって血行が悪くなることが考えられます。自宅でも簡単にできるマッサージをお試しください！





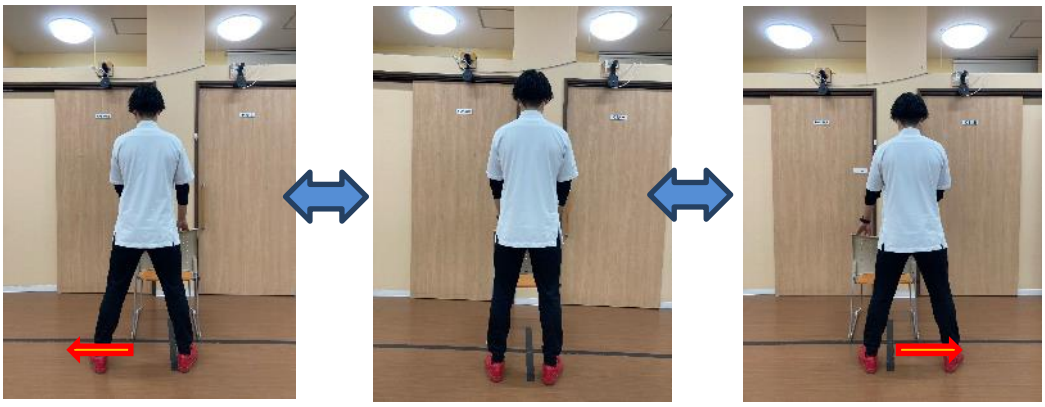
おうちでトレーニング うちトレ

今回のトレーニング

重心移動訓練

歩行の際の転倒原因に、方向を変える時にふらついて転倒してしまうことがあります。
重心移動を意識して鍛えることで、転倒予防をしていきましょう。

1ヶ月目:「 足の開き閉じ運動」

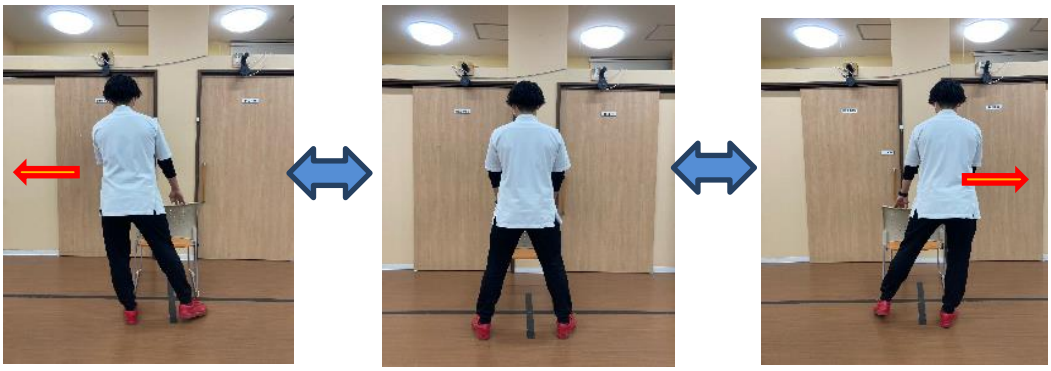


（回数の目安）
左右往復20回を朝夕の2回行ってみましょう。

※痛みが出るようならやめておきましょう。

①足を肩幅に開き、目線を前にして、姿勢を正し立ちましょう（手すりの前などで実施します）。
②左足を横にゆっくり大きく一歩開いて止まります。開いた足を元の肩幅の位置に戻します。
③次は反対の右足を横に大きく広げます。上半身が傾かないように足だけ広げることが大事です（目線がぶれないようにします）。以下繰り返しましょう。

2ヶ月目 :「ゆりかご運動」



（回数の目安）
左右往復20回を朝夕の2回行ってみましょう。

※痛みが出るようならやめておきましょう。

① 手すりを握り、足を肩幅より少し広めに開き、目線を前にして立ちます。
② 足の位置は変えずに腰（お尻）を左→右→左・・・とゆっくりと繰り返し動かしましょう。
※　足の裏が地面から浮きそうになりますが、床から浮きすぎないように頑張ってみましょう。

担当:サロンデイ八王子　機能訓練指導員　小俣友汰