

毎日午後2時になるとデイケアのホールには「1. 2. 3. 4…」と大きなかけ声が響きます。今月はチューブトレーニングの特集です。動かす部位をしっかりと意識し取り組んで行きましょう！

**チューブ  
トレーニング**



腕の曲げ伸ばし  
トレーニング①



腕の前後の筋肉を使い、起き上がり、立ち上がりの際腕で突っ張る力をつける

足の開閉運動  
トレーニング②



おしりの筋肉を使い、立ち上がりや歩行時のバランス改善が狙い

足の曲げ伸ばし  
トレーニング③



太ももの前後の筋肉を使い立ち座りの安定、歩行時の足の振り出しの改善が狙い

百々園で行っているチューブトレーニングは一般的に行われる筋力トレーニングとは違います。普段使っていない筋肉や神経の活性化を図ることを目的としていますので、参加者の皆さんはご存じの通り、強度は軽い負荷です。また、トレーニングを行ったという行動を重視しており、複数の方と一緒に行うので、会話を楽しみながら運動するのが特徴です。合わせてマシントレーニングを行うことをお勧めします。興味のある方はリハビリスタッフにお尋ねください。

**キッドワールドこども園様  
キッドワールドセカンド保育園様来園**

**お楽しみ会**



元気なダンスや歌声で梅雨のどんよりとした雲を吹き飛ばしてくれました♪

メッセージカード  
ありがとう！



七夕さま

願い事が叶うといいな



☆七夕そうめん☆

**6月の季節湯 ~どくだみ風呂~**

秋月様より、丁寧に摘んで洗って乾燥させたどくだみの束を頂きました。お風呂に入れると、血行を促進し保湿効果もあるそうです。

秋月八重子様

**最高**



**！ 食中毒を予防しましょう**

気温が高いと、食べ物が腐りやすく食中毒が起きやすくなります！  
食品を触る前、トイレに行った後は必ず手を洗いましょう  
時間が経ち過ぎた食品は思い切って捨てましょう。

