

## デイサービス新聞 令和3年3月号



みなさん こんにちは！正直家デイサービスです 道端の梅の花や菜の花が春の訪れを感じさせますね。桜の開花も待ち遠しいです。今回はデイサービスの様々な活動時間の中で、毎日取り組んでいる体操の様子を紹介します。



車椅子の方も一緒に参加します

体操は体への負担が少なく気軽におこなう事が出来るため、高齢者の健康維持や体力アップにぴったりです。また脳への刺激もおこなう事で認知症予防も期待できます。

デイサービスでは、午前には主に上半身を使った「リハビリ体操」や入浴動作を取り入れた「タオル体操」、午後は転倒予防や腰痛予防体操など、様々な目的に応じたメニューを週替わりでおこなっています。また、車椅子の方や麻痺のある方にも楽しんで参加していただけるよう工夫を凝らし取り組んでいます。



午後は目的に応じて。今日は風邪予防体操！



いつまでも  
元気の秘訣！



今月も季節を感じながらいろいろな作品作りをおこないました。

次回もデイでの活動の様子をお伝えしたいと思います。それではまた！

