



常日頃より当事業所をご利用いただきありがとうございます。
今月は「快眠体操」と「足指トレーニング」のご紹介です。

快眠体操

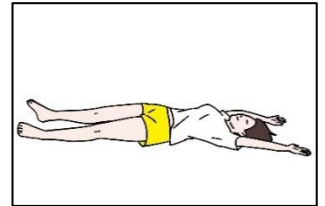


疲れているのに眠れない時にお勧めの**身体をほぐすストレッチ**です！
寝る前に行う事で心身がリラックスして良い眠りの導入になります！

毎日の生活習慣を整えることも大切です。
バランスの取れた食事や休養、適度な運動などの習慣をつけることも心身の健康のベースになります！
まずは出来ることから始めてみましょう！！

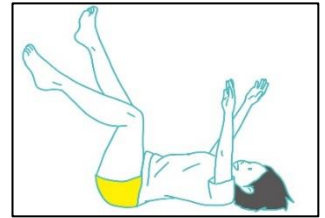
～背伸び～

仰向けに寝て、両手を頭の上に伸ばし背伸びをしましょう。



～脱力～

仰向けに寝て両手両足を上げブルブル震わせます。全身の筋肉がほぐれてきたら手足を下ろしましょう。



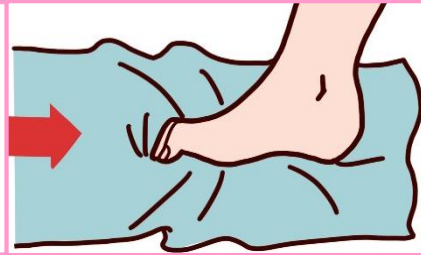
看護師 女部田

足指トレーニング

暖かくなり外出する機会が増える季節ですが、何も無い所でつまずいたり転びそうになる方は**足指の筋肉**が上手く使えていない可能性があります。

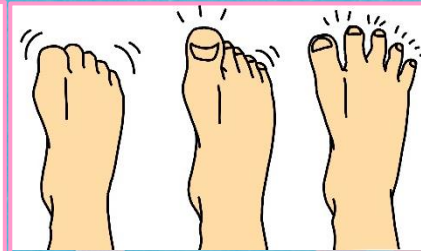
①タオルギャザー

椅子に座り、床に広げたタオルに足をのせて足の指全体でタオルをたぐりよせます



②足指じゃんけん

グーは指を丸める
チョキは親指を立てて
その他の指は曲げる
パーは指を開きます



このような運動で足元を動かしておくことでバランスを崩したり転びそうになった時に**踏ん張りが効き、怪我防止**につながります！
無理ないペースでやってみましょう！

理学療法士 片平

リハビリ訪問看護ステーションつばさ
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1
TEL 0244-36-1127

リハビリ訪問看護ステーションつばさ山南
宮城県亶理郡亶理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027

看護小規模多機能型居宅介護
ナーシングホームつばさ原町

訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場字赤柴81-7
TEL 0244-32-1682



(IBTwitter)