



**リハビリ  
体操！**

**足上げ  
運動！**



**皆様頑張って  
おられます！**



**皆様の機能訓練の  
様子です！**

# リハビリ体操とは

デイサービスで実施されている機能訓練において  
リハビリ体操があります。

主に生活動作における手や足、肩、背中等  
体を皆様と一緒に動かして頂く体操を指します。

## 体幹ひねり

左右に体を捻って！

気持ちがいいね！



腰のひねりに支障をもたらすと、睡眠中に寝返りが打ちづ  
らくなり、時に睡眠不足に陥ったり、血行不良を起こしたり  
することがあります。毎日の体操とストレッチが効果的です。

## ベッド上でも足上げ



ベッド上で過ごさ  
れている方も  
機能訓練を  
頑張っ  
て  
おられます！

## えがお行事予定のお知らせ

●お誕生日会 3/14 (月)

※ボランティア等の行事は新型コロナ  
ウイルスの影響により中止となります。