

令和 2 年 6 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

ローズの日

6月には、バラ(ローズ)の花が最も美しい季節であることと、『ロ(6)ーズ(2)』の語呂合わせにちなみ制定されました。

バラには登録されているだけでも、4万種以上の品種が存在します。2004(平成16)年には、それまで実現不可能と思われていた、青いバラが遺伝子操作によって誕生し、「夢が叶う」「奇跡」という花言葉がつけられました。

自粛の日々が続いていおりますが、きっと庄堺公園のバラ園も美しく咲いている事でしょう。なかなか、季節を感じられることも少ない状況ですが、一日も早くいつもの日々が戻りますように・・・秋のバラの季節にはきっと自由に楽しみながら目にできることを期待したいものです。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

梅雨の時期がやってまいりました。雨が多くなり外で動く機会も減少していると思います。そこで今回は腹筋を鍛える簡単運動を行ってみましょう。

①背もたれ椅子に座り姿勢を伸ばし、体が左右へふらつかないよう両手は座面におき体を安定させます。

②体を横に傾けたり反動をつけたりせずゆっくりと右図のように膝を上げ、そのままの姿勢を10秒～20秒保ちます。回数の目安は10回～20回を1セットとし1日に何セットか行ってみましょう。



※姿勢保持の時間、回数は体調と相談し無理のない範囲で行って下さい。



爽やかだった5月もおわり、いよいよ『梅雨』の季節となり、じめじめした気候になってしまいますね～

これからは、当施設でもエアコンの「ドライ」機能を使用する機会が多くあると思います。よって、ご利用いただいております皆様には寒く感じることも思いますので、ご来所いただきます際には、一枚余分に羽織れるものをお持ちいただきますようお願いいたします。