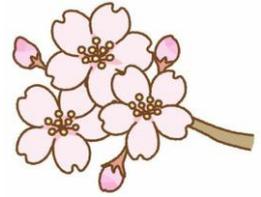


# ひまわり通信 2024/4月号



一足お先にひまわり掲示板に桜が咲きました 🌸  
 今月の掲示板は「転倒予防 準備体操 part1」です。  
 転倒予防って、足の筋力とすぐに思いがちですが、咄嗟に手  
 出したり、素早く動かせるというのも大事なんですヨ(^^♪



**転倒予防 準備体操 Part 1**

**指先の屈曲・伸展**

- ① 椅子に浅く腰掛し肘を90度に曲げ 指を伸ばす
- ② 第2関節を軸に力を入れながら しっかり曲げた後 ゆっくり伸ばす
- ③ 指を曲げる時も力を入れ、伸ばす時も力を入れる
- ④ この動作を繰り返すことにより指の力が向上する

**肘伸ばし腕の回内・回外**

- ① 肘を曲げずに腕を伸ばす
- ② 腕をゆっくり回内した後、回外する
- ③ この動作を繰り返すことにより腕の筋が刺激される



桜を満開にするには、こんな細かい作業が必要なんですけど、皆さんレベル up されてて、あっという間に満開になりました 🌸

ひまわり体操の一部をご紹介  
 骨盤真っすぐ、身体もまっすぐ!  
 利用者さんにカードを選んでいただき、引いたカードの体操を皆さんで行います。大きな声でカードの内容を読み、みんなで取り組みます。「おー!!」という声を出すときもあるんですよ。皆さんいきいきされてます。

## 空き状況

○…空きあり △…要相談  
 お気軽にお問合せ下さい。

	月	火	水	木	金
一日	△	△	○	△	△
午前	△	△	○	△	△
午後	△	△	△	△	△

## 問い合わせ 🌻

通所リハビリテーション ひまわり  
 ☎077-551-6115 担当:木本