

平成30年



11月

転倒予防に足のつま先を引き上げて歩こう！

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さい所で起こります。つま先が上がらず、つまずくのです。つま先を引き上げる運動を意識して行いましょう。テレビを見ながらでも出来るので日常生活の中に取り入れましょう。

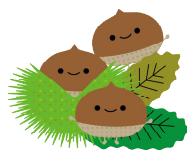


1. 膝の上に肘を寄せ、足のつま先を上げ下げします。20～30回。



2. 膝を伸ばしたまま、かかとを上下します20～30回。

日	月	火	水	木	金	土	
					1 臨床美術	2 脳トレ	3 新舞踊鑑賞
4	5 手作りおやつ (茶巾しぼり)	6 ゲーム	7 臨床美術	8 ゲーム	9 臨床美術 (小学生とふれあう会)	10 脳トレ	
11	12 折り紙教室	13 脳トレ	14 お祝い食 お茶会 お誕生会	15 施設長と歌おう♪	16 お習字	17 ゲーム	
18	19 お祝い食 ゲーム お誕生会	20 折り紙教室	21 園児来訪・作品作り (亥のちぎり絵)	22 ゲーム	23 オープンデー 手作りおやつ・お誕生会	24 脳トレ	
25	26 作品作り (亥のちぎり絵)	27 施設長と歌おう♪	28 お習字	29 脳トレ	30 お茶会		



馬場デイサービスセンター東山苑

← 作品展示期間