

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

6月号
vol. 30



あたたかな気持ちをおとどけます

「株式会社 ゆうあ」です。

今月は、心も体もスッキリする体操をご紹介します。
身体の柔軟性を保つことで、けが防止に繋がります。



肩回し

ひじを大きく円を描くイメージで回します。
後ろ回しは、背中の中の筋肉もほぐれます。



イスに座って足を上げる

イスに座って片足ずつ上げます。
つま先を天井に向ける様に行うとひざ裏も伸びます。



足の筋力アップ

イスに座ったり立ったりします。
ゆっくりと行う方が効果的です。
尻もちをつかないように注意してください。



足のストレッチ

足を前後に開き、前のひざを曲げます。後ろ足が伸びて気持ち良いところで数秒キープ。無理をしないのがポイントです。



脇のばし

息を吐きながら遠くに伸びるイメージで。何かにつかまり片腕ずつ行って下さい。

2020年6月21日

夏至 (げし)

北半球では太陽が1年で最も高い位置にきて、昼間が一番長い日になります。冬至の日と比べると、北海道の根室で約6時間半、東京では約4時間40分も長くなります。

ただ、このころは梅雨の時期でもあるため、あまり日が長く感じられないこともあります。

やってもらいたいんだけど、介護保険が使えない！
そう言った事はありますか？

病院の付き添いや薬の受け取り、荷物の運び出しなど。

介護保険ではできないサービスを提供いたします。

お気軽にお問い合わせください。

まごの手サービス

電話 0562-47-4165

FAX 0562-47-4167