

～生活がイキイキできるデイサービス～

2020年12月号

本号では、コロナ対策の紹介や歩行プログラムの比較、自宅でも出来る簡単トレーニングをお伝えしていきます。

なないろ体操もコロナ対策に気を付けて行っています！！

- 対面にならない座席配置
→向き合わないよう配慮をしています。
- ご利用者様同士の間隔
→お一人お一人間隔をあけて密集を避けます。
- 体操後の手洗い
→手の清潔を保ちます。
- 使用後の道具の消毒
→洗剤液、アルコール消毒で拭き取ります。



- 換気
→常時空気の入替えを行っています。

《歩行プログラムについて》

11月では皆さんで **1785周**
(約**71.4km**) することが
出来ました。7月の**月間記録を**
4ヶ月ぶりに更新しました！！
今月も残すところあと僅かです。
最終日まで一緒に頑張りましょ
う！11月もお疲れ様でした！！

歩行プログラム周回の比較



★簡単おうちトレーニング★

立ち姿勢では姿勢を保つように作用し、歩く際は体を安定させ、足の振り出しにも作用していると言われる付け根の筋肉を鍛えていきましょう。

方法：椅子に腰かけて足踏み運動を行います。膝を高く上げて行うようにしましょう。

足を上げる際は上半身が動かないように気をつけて行ってください。

