

# 感染予防に努めながら体力低下を防ぎましょう！！

新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中、様々な活動の自粛による健康被害が懸念されています。健康を維持するために、自宅で行えるエクササイズを紹介します。

## 筋力トレーニングの豆知識

- \* 運動はゆっくり行いましょう
- \* 呼吸を止めないように回数を数えながら行いましょう
- \* 筋力トレーニングは1週間に2回～3回行いましょう
- \* 筋肉痛がある場合には、その日は休みにしましょう

### ①ブリッジ運動



背中を反らさないようにお尻を持ち上げます

### ②前方への足挙上



仰向けで膝を伸ばしたまま足を挙上します

### ③側方への足挙上



横向きで上の膝を伸ばしたまま足を挙上します



利用者様が作成したマスクを職員も使わせて頂き、感染防止対策に努めています。

カルフルールデイケア通信

令和2年  
7月号

## 園芸クラブ始めています！

4月より園芸クラブが発足しました！  
まずは土作りから行い、花や野菜など作っています。  
興味のある方は山本・高島までご連絡ください。



5月  
芽が出ました！

6月  
立派な枝豆が  
なりました！



## 新規・追加利用依頼を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況  
令和2年7月1日現在での空き状況になります。

### ①ロング（6-7時間）

	月	火	水	木	金
9:30-16:00	○	○	◎	○	○

### ②短時間（1-2時間）

	月	火	水	木	金
9:00-10:30	○	△	◎	○	○
10:30-12:30	◎	△	◎	△	×
14:00-15:30	◎	◎	◎	◎	△

上記の状況となっております。  
利用に関する相談を承っております。

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は

窓口担当：吉岡・清水 までよろしく申し上げます

発行元  
医療法人同仁会  
老人保健施設カルフルール・ド・ルポ  
海南市築地1番地61  
TEL073-483-1000  
FAX073-483-8200