

運動で健康！「簡単！室内運動」 ver.03

腕の筋肉を鍛える「壁立て伏せ」

目安：10回× 可能なら1日3セット

- ・壁から40cmほど離れた位置に立ち、両足は20～30cmほど広げる。そのまま両手を肩幅ぐらいに広げて壁につける。
- ・ゆっくりとひじを曲げて、顔を壁に近づける。その後、ゆっくりとひじを伸ばしていく。



※腕は真っすぐに伸ばすほど運動の強度が上がります。最初は無理のない範囲で伸ばすようにしてください(〜♪)

事業所番号
3051480014

令和元年
10月号

「肺の病気」に注意

空気が冷たくなり始める季節です。



肺は冷たい空気や乾燥に弱い臓器といわれています。

これからの季節、どんどん空気が乾燥し、冷たくなっていくので危険度は増します。

また、口から呼吸すると口腔内、喉が乾燥し、細菌などが直接侵入し、粘膜に炎症を起こしてしまいがちです。

出来るだけ鼻呼吸にして、冷たい空気や細菌から体を守るようにすることも大切です。

冬はまだだからと油断せずに日頃から気をつけましょう。

10月のお知らせ

10月は自然が大きく変化する季節です。

天候・気温・植物の実り・色彩・虫の音色などの変化を五感で感じやすくなる季節がようやくやってきましたね。

「秋の日はつるべ落とし」まさに「秋の夜長」を肌で感じられるようになりました。

そして、いよいよ10月より消費増税法が施行となり、介護保険分野に於いても、増税に伴う介護報酬の改定が行われ、皆様のお手元に書類が届いているかと思えます。

ご確認後、署名・捺印をいただいたのちにご提出のご協力をお願いいたします。

引き続きサービスの質の向上に取り組んでまいります。

スタッフ一同今後とも宜しくお願いいたします。



サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 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・ド・ルボ
海南市築地1番地61
TEL073-483-1000
FAX073-483-8200