

毎朝9:15~10:00には 『朝のウォーキング&ストレッチ』を 実施しています！



☆アピールポイント☆

55歳以上の高齢利用者を対象に、高齢化対策として運動を行っています！
さらに、リラックス効果のあるマッサージや身体の可動域を広げるストレッチを
看護師・理学療法士・支援者で考えています。

ご利用者のみなさんにとって”楽しい””落ち着ける”活動を目指しています！

館外へ散歩に出る事もあります。ご利用者のリフレッシュにもつながっている
活動になっています！

また、災害時に備えて、滑り台練習にも取り組んでいます。はじめは出来なかつ
たご利用者もだんだんとコツを掴み、楽しんでいる姿も見られます。

○ねらい○

- ・下肢筋力低下の防止
- ・血行促進
- ・リラックス
- ・災害に備えた避難訓練



階段の上り下りや館内散歩で
足の筋力維持をしています！



マッサージで
リラックス♪