

ハワイな気分を味わおう

7月22日（火）に
夏季スペシャルイベントを
開催しました～

スタッフ特製
パンケーキ!!

デイサービス内に
フォトスポットを作り
記念写真を撮りました！
おやつも、いつもとは違う
スペシャルパンケーキに舌鼓
を打ちました～

スタッフも踊って
盛り上がりました～

素敵な笑顔が撮れました!!

【転倒予防に重要な6つの筋肉】

下半身には多くの筋肉がありますが、
なかでも重要な筋肉は次の6つです。
脛の筋肉：つま先を上げる動作を助
ける

ふくらはぎの筋肉：歩行時の踏み出
しを支える

太ももの後ろの筋肉：姿勢保持や歩
行時のバランスに関わる

太ももの前の筋肉：立ち上がりや階
段昇降に関わる

お尻の筋肉：体をまっすぐ支える

お尻の横の筋肉：片足立ちの安定に
関わる

ゆっくりと膝を伸ば
したり・曲げたりす
ると太ももの筋肉が
喜んでくれます！
呼吸を続けながら運
動してみてください
い！

