

ご利用者様の声

【身体的な変化】

特に精神面で、気持ちが前向きに元気になったように感じます。

【生活面の変化】

この頃家族やその他の方から『最近明るくなったわね』と言われることが多々あります。通所日がとても待ち遠しく、前日から準備して心待ちにしています。これからもずっと通いたいと思っています。

85歳女性 介護1



【スタッフから】

当初は自信がなさそうな表情が多く見受けられましたが、今は明るく前向きに体操や運動に積極的に取り組んで頂いております。ご利用者様の笑顔がスタッフ一同の活力源になっております。

今月のスタッフ紹介



しまむね かずは

名前：島宗 一葉（生活相談員）

いつもお世話になっております島宗です😊

私は40歳にして結婚し7年経ちました💍

現在主人と2人で大船に暮らしています🏠

5歳の姪っ子の健やかな成長を楽しみに過ごしています🥰

国内外問わず旅行が大好きです✈️

城、神社仏閣などを見て回るのが好きです🏯

真ん中の写真はタイの暁の寺です🇹🇭

～今後の意気込み～

皆様の笑顔が私の活力です✨

いつまでも楽しく元気に大町にお越しくださるために、私ができる限りお手伝いさせていただきます😊

今後ともよろしくお願い致します🙏

今月の施設内のご様子



今月のご自宅でもできる体操

呼吸筋を鍛えよう

呼吸は当たり前だから『気を付けよう』『鍛えよう』とは考えにくいですね。呼吸は肺のまわりにある筋肉が収縮することで空気を出し入れしています。加齢とともに筋肉は硬く衰え、収縮運動が十分に行えなくなります。

空気が十分に入ってこないとうまくエネルギーを作り出せない！

臓器の活動が滞って動きや代謝が低下疲れやすい、眠れない、自律神経の乱れ

それなら

呼吸の力を若返らせよう

鼻から吸って肩を上げ、口から吐いておろす

鼻から息を吸い背中を丸め口から吐いて戻る



呼吸筋のストレッチ2種

普段から背筋を伸ばして深く息をすること、大きな声で歌うこと等も効果的です

リハビリ型デイサービス大町

鎌倉市大町2-3-6 0467-50-0438