

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

こんにちは！しおさいデイサービスセンターです。  
この度、デイサービスセンターの生活相談員となりました  
小手川哲夫と申します。今後とも宜しくお願い申し上げます。



9月に入り、暑さもやっと落ち着いてきた今日この頃です。  
さて、秋と言うと「**食欲の秋**」「**スポーツの秋**」「**読書の秋**」とも言われます。

その中で、「スポーツの秋」の由来を皆さま方はご存知でしょうか？1964年に開催された東京オリンピック（開会式は10月10日）がきっかけになっているそうです。来年には2回目の東京オリンピックが開催されます。

ちなみにしおさいデイサービスでは、ご利用者様が昼から1時間近く、みっちり上肢・下肢の運動をしています。

皆さま方、80代、90代の方が中心ですが、やはり常日頃からやっておられる成果が出ております。一部ですが下に写真を掲載しますので、ご参考までにどうぞ。



・500mLのペットボトルに水を入れ、手の上下運動（写真左上）

・足の太もも上げ（4段階ぐらいで徐々に足の上げ下げ）（写真右上）

・かかと上げ、写真にはありませんがつま先上げもやります（写真左下）

・各運動時には、背中を背もたれにつけずに浅く座ることが大切です。（写真右下）



\*光の加減で見えにくくてすみません

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539