さとめーる

特別養護老人ホーム天橋の郷だより

第１５９号

令和２年　５月発行
発行責任者　前田重人

北星会ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ
https://hokuseikai.or.jp
Email：tenkyonosato@wine.ocn.ne.jp
facebook：http://www.facebook.com/tenkyoen/
TEL.0772-22-0066

新型コロナウイルス要注意！

新型コロナウイルスへの感染を予防するためには、不要不急の外出を控え、人が多く集まる場所を避けることなどが重要です。しかし、家に閉じこもりがちになってしまうと運動不足による健康への影響が心配されます。

そこで今回は、家の中でもできる足の力の衰えを予防する効果的な体操をいくつかご紹介します。

★膝伸ばし運動

①片方の膝をまっすぐ伸ばします。②伸ばしたまま5秒数えます（つま先は上に向ける）③ゆっくりと下ろします。（左右交互に5回ずつ）

★もも上げ運動

①片方の膝を胸につけるように高く持ち上げます。②上げたまま5秒数えます。③ゆっくりと下ろします。（左右交互に5回ずつ）

★足首運動

つま先とかかとを交互に上げ下げします。（交互に5回ずつ）

★つま先立ち運動

①椅子の背もたれなどを持ち、背筋を伸ばして立ちます。②ゆっくりとつま先立ちになります。③つま先立ちになったまま5秒数えます。④ゆっくり下ろします。（5回）

★片足立ち運動

①椅子を身体の右側に置き、背もたれを持ち、背筋を伸ばして立ちます。②左足を持ち上げます③持ち上げたまま5秒止めます。④ゆっくり下ろします。⑤身体の向きを替え右足も行います。（左右それぞれ3回ずつ）

★スクワット運動

①椅子の背もたれなどを持ち、足を肩幅に開きます。②椅子に腰かけるイメージでゆっくりしゃがみます。（膝がつま先を越えないように）③しゃがんだまま5秒数えます④ゆっくりと戻ります。（5回）

職員大募集！

あなたの力が必要です

天橋の郷では、介護スタッフ・看護スタッフ・調理スタッフを大募集しています。正職員として、パートとして。あなたに合ったスタイルでのお勤めが可能です。

未経験の方でも、丁寧に指導しますので安心してお勤めいただけます。興味のある方は、見学だけでも大歓迎！お気軽にお問合せ下さい。

電話 0772-22-0066

天橋の郷ホームページ
http://www.hokuseikai.or.jp/tenkyonosato/

いちごカフェについてのお知らせ

新型コロナウイルスに伴い自粛要請が解除になっていないため、暫くいちごカフェの開催は宮津市の指示に従い中止致します。