

# 10月の機能訓練予定

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
Am	タオル体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm					輪投げ	割り箸ゲーム	糸巻きゲーム
	4	5	6	7	8	9	10
Am	棒体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	豆つかみ	洗濯バサミ	誕生会	お茶会	お手玉積み	調理倶楽部	缶積みゲーム
	11	12	13	14	15	16	17
Am	ボール体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	さんま釣り	ボウリング	調理倶楽部	射的	誕生会	書道	玉入れ
	18	19	20	21	22	23	24
Am	セラバンド体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	大運動会	調理倶楽部	パターゴルフ	計測ゲーム	さんま釣り	風船ハレ	ボウリング
	25	26	27	28	29	30	31
Am	ダンベル体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	調理倶楽部	ペーパー積み	誕生会	創作倶楽部	創作倶楽部	ハロウィン	座ってゲーム

## 機能訓練指導員黒田の ワンポイントレッスン！！

今月は背中にある「広背筋」という筋肉の強化についてご紹介したいと思います。意外かもしれませんが、高齢者の方は体幹の筋肉より圧倒的に背中の筋肉が弱いです。重力下で生きている人間は、年を重ねると次第に体の筋肉が衰え背中が丸まる姿勢になっていきます。若い方でも長時間のデスクワークなどにより「猫背姿勢」となっている人がいます。背中の筋肉は日常生活ではなかなか鍛えにくい部分ですが、タオルや棒があれば鍛える事ができるので、是非やってみてください。

- 1、タオルや棒の両端を持ち、軽く脇を開いて、胸の前で構える。(その際、肩甲骨を内側に寄せる。)
- 2、斜め上に挙上し、肘を伸ばす。

※背中が丸くならないように、気をつけて、5～10 程繰り返してください。



## 職員NO.1宣言紹介

### 黒田聖文 機能訓練指導員

#### 【機能訓練NO.1】

皆さんこんにちは。黒田です。私は機能訓練指導員を目指し大学を卒業後に楽聖会に就職しましたが、一旦仕事を辞め、専門学校に通い柔道整復師の資格を取得しました。デイサービスにて皆さんが楽しく運動をして頂ける様、日々勉強をしております。機能訓練の他にも皆さんの身体状態をみさせて頂き、黒田式マッサージも行っております。マッサージを受けたい方がおりましたら、ご指名でお声掛けくださいね！！

## 楽聖会ホームページ

イベントや活動内容等ブログにて随時ご報告しております。ぜひご覧下さいませ。ホームページアドレス  
<http://rakusei-kai.or.jp/akane>



↑QRコードでアクセスできます。