



# 12月



## エバーグリーン通信

### 第40号

### 12月号

発行年月日  
2020年12月1日

いつもエバーグリーンをご利用いただき大変ありがとうございます。  
早いもので本年も残すところわずかとなりました。私たちは微力ながらも、機能訓練を通して皆様のお役に立ちたいと思い、活動した1年でした。来年もより皆様にお力添えできるよう益々精進していきたいと思ひます。  
寒くなってまいりますので体調等崩されないようお大事にお過ごし下さい。

#### 事例紹介

#### ご利用者様の声をお届けします！利用者 Y様

以前はなかなか寝付けませんでした。右肩甲骨周囲が痛くて、夜中何度も目が覚めていました。パワーリハビリの機械を使って運動するようになって、嬉しい事に、肩の動きがスムーズになり、痛みも減って良く眠れるようになりました。背筋も伸びた気がします。パワーリハビリの腕用、足用、ミニバイクは私のお気に入りです。足の運動をして太ももの筋肉や、腰回りの筋肉にも自信ができました。おかげで楽しく運動ができています。これからも、みんなで、運動を頑張ってください！



#### 自宅運動

#### 年末年始も自宅でできる運動で筋肉の維持を！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、様々なイベントや催しが中止になるなど、生活の中で外出や運動する機会が減ってきております。年末年始のお休み中でも運動不足や筋力低下を予防するため、自宅で簡単にできる体操をご紹介します！

##### ■つま先立ち・かかと立ち

つかまって、つま先立ちと、かかと立ちを20回ずつ行う。



##### ■スクワット

つかまって椅子に座ったり立ったりするようにゆっくりと10回繰り返す。太ももやお尻の筋肉が鍛えられる。



##### ■あし文字

座ったままで、足で自分の名前を書いてみる。慣れるまでは1文字から。もう片方の足も行う。



やってみよう!

## エバーグリーン

〒861-5517 熊本市鶴羽田1-10-1

[TEL] 096-227-6361

### 年末年始のお休み

### 12月30日 (水)

### ～1月3日 (日)

※当施設は日曜祝日がお休みです。

#### 今月のひとこと

今年も残すところわずかとなりました。年末に向けて、気ぜわしくなっていますが、焦らない、慌てないを合言葉に、転倒には十分注してお過ごしください。コロナ対策も引き続きご協力をお願いします。



管理者 松本