



身体を動かそう！秋のレクリエーション

入所者のみなさんも園内で朝の体操、機能回復訓練、お散歩の会、体力測定など色々と取り組まれています。気候も良くなり、入所者全員が季節を感じて外の空気、日の光を浴びて運動やレクができないかな？と考え、施設内中庭でのレクリエーションと米山公園で外気浴を3日に分けて実施しました。1日目はボーリング、2日目は輪投げ、3日目はグランドゴルフを行い、点数をつけて盛り上がりました。年齢、性別、ADLに関係なく投げる、打つ、転がす等、各種目のセンスが問われたようでした(〇^^〇)



日光浴をすることで病気・認知症の予防や免疫力の向上、ストレスを軽減するなど様々な良い効果があります。外出の機会が減った今、気候や新型コロナウイルスの感染状況をみながら今後も身体を動かすだけでなく、季節外出や地域に触れる機会をつくっていきたいと思います。



※園外行事の際も、感染予防に努めて外出時と帰園時の検温、手洗い手指消毒

マスクの着用を徹底しています。

