

# 三成会キュアセンター 通所リハビリテーション

## 2024年 9月号

### 今回の壁画は・・・？



今月の壁画は・・・ハワイアンをイメージしてみました。  
9月なのにまだまだ暑く、少しでも緩和出来ればと考えてみました。  
このマイナスイオンが出ていそうな壁画を見れば、気分だけでも涼しくなること間違いなし。

### 暑い時にも座って出来る運動



①重錘②握力運動③手の運動(右の画像)が出来ます。

①は腕や足に巻いて負荷を掛けた運動が出来ます

②は自身の握力に合った物を用いて握力を鍛えます。

③の画像は手の巧緻性を鍛える運動で当通所にあるのでご利用ください。

### ～防災対策も忘れずに～

9月1日は「防災訓練の日」です。近年は地震などの災害が続き防災対策の必要があります。  
防災対策として防災セットの準備や災害時用の靴・笛の準備も必要です。

靴は災害時にガラスが割れた際に足裏からの傷を防ぐ為、笛は建物の下敷きになった際に  
救助してもらう為にあった方がいい対策となっています。

ニュースでも取り上げられているのでこの機会に準備してみてもいいかもしれませんね。