



4月からデイケアみわでは
充実したリハビリテーション
プログラムにもとづきリハビリ
を提供しています。
午前中は上肢を中心に
午後からは下肢・体幹を中心
にリハビリエクササイズを行って
今回は、そのリハビリエクササイズ
の内容をご紹介させていただきます。
皆さまぜひやってみてください。

通所リハビリテーション・デイケアみわ
奈良県桜井市三輪 496-1
電話: 0744-44-6680
FAX: 0744-44-6681



息を吐くときは舌を軽くすぼめ、ゆっくりとはき出します

お腹に手を当て息を吐く
「3. 4. 5. 6」と数えながら息をゆっ
くりはき、少し前かがみになるよう
にしてお腹がへこむのを確かめます



呼吸法の基本は、息を吸うのは鼻から、はくのは口からです

お腹に手を当て息を吸う
口を開けて「1. 2」と数えながら
鼻から息を吸い、お腹がふくらむこ
とを確認します

腹式呼吸を行うことで、自律神経の調整や血圧の正常化も期待できます。はききる数秒前に肛門の筋肉を締める効果的です



背筋を伸ばす
イスに座って背筋をピンと伸ばします

腹式呼吸は胸式呼吸の約3倍の換気（肺のガス交換）が可能です。腹圧が変化するので内臓周辺の血行がよくなります

腹式呼吸

リハビリテーション大全集 巧

デイケアみわからお知らせ
ストップ!! 物のやりとり



利用者様同士の物のやりとりが
7/7迄しています。
物のやりとりはご遠慮願います。

明日は今日よりも
もう1歩前にすすめるために

6月生まれの方

- ・今西 美好 様
- ・楠本 八重子 様
- ・光浪 ヨシ子 様
- ・山本 キヨ 様
- ・辻 富美子 様
- ・小山 茂 様

お誕生日おめでとくございます。



献立だより 平成27年6月



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
昼	御飯 牛肉と白菜のすき煮 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(おくら・玉ねぎ) フルーツ(白桃缶・マンゴー缶)	炊き込み御飯 干草蒸し わかさぎの南蛮漬け 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁(なす)	御飯 白身魚のグリル(更紗あん) うまい菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌かきたま汁	ビビンバ キャベツとツナの蒸し煮 中華スープ(わかめ) 杏仁豆腐	青高菜御飯 にしんそば 白菜と鶏肉の煮物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 さけの焼き浸し 里芋と糸昆布の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(豆腐)
日付	8	9	10	11	12	13
昼	新生姜御飯 かれのいの揚げ浸し 卵の花 スパゲティーサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 ホッケの塩焼き ごぼうと牛肉の炒り煮 しろなと油揚げのおかか和え すまし汁(おくら・とろろ昆布)	御飯 豚肉のオイスター炒め 絹揚げの煮物 たたき胡瓜 赤だし(もやし・なめこ)	カレーライス 福神漬け・らっきょう漬け レタスと玉ねぎのアイランドドレサラダ フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 ホキの唐揚げ(チリ風味あん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 もやしの和え物 味噌汁(キャベツ)いりこ風味	あじさい寿司 うまい菜と鶏肉の煮浸し 胡瓜とわかめのごま和え 茶碗蒸し(小柱・なると)
日付	15	16	17	18	19	20
昼	御飯 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐の煮物 大根と人参の生酢 味噌汁(えのき・じゃがいも)	御飯 さばの生姜煮 切干大根 チンゲン菜のくるみ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 桜えびのかき揚げうどん 蒸しなすのごま和え 白菜の浅漬け	御飯 肉団子の中華あんかけ じゃがいもの煮っころがし キャベツのわさび醤油和え 味噌汁(あさり・チンゲン菜)	御飯 太刀魚の焼き浸し かぼちゃの含め煮 バンサンスー 赤だし(大根・わかめ)	御飯 肉豆腐 しろなの生姜醤油和え 味噌汁(みずな・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶・寒天)
日付	22	23	24	25	26	27
昼	御飯 湯葉ひろすの炊き合わせ れんこんと豚肉の炒り煮 白菜の梅和え 味噌かきたま汁	御飯 油淋鶏(ユーリンチー) だし巻き卵 うまい菜とちくわのごま和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 かれのいの照り煮 里芋の煮物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 さけの南部焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁(おくら・巻麩) フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	御飯 豚肉のピリ辛炒め かぼちゃと糸昆布の煮物 胡瓜としらすの土佐酢和え 味噌汁(大根・大根葉)	キーマカレー 福神漬け レタスといんげんのごまドレサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)
日付	29	30				
昼	ちりめん山椒御飯 冷やし中華 里芋と鶏肉の煮物 しろなのピーナッツ和え	御飯 煮込みハンバーグ かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)				