

# レガメ通信

令和6年9月吉日発行

NO.18

いつもデイサービスレガメ町田に多大なるご理解とご協力を賜り誠に

ありがとうございます！ 活動風景等お便り配信致します

～秋と言えば～

陽が短くなり秋になってきた気がする日々です。秋といえば「スポーツ」「食欲」ですね  
皆さんは、最近家の中で躓いたり・階段を上がるのに手すりが必要なことはありませんか？加  
齢の為に、筋肉や関節に障害を起こしていたり、関節の変形や骨粗しょう症など耳にする病状  
が隠れていることが沢山あります。薬や湿布などの治療も必要ですが、足腰を丈夫に保つた  
め、日頃からストレッチ・ウォーキング・ラジオ体操・関節の上げ伸ばし運動などを積極的に取  
り入れる様に心がけましょう。ほんの数分の「秋のスポーツ」にしませんか？

