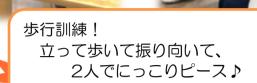


11月に入り、長かった夏の残暑が過ぎ去りようやく秋らしい季節を迎えてきました。 見渡せば、銀杏の木も見事な黄色になってきており、 もう少しすれば鮮やかな紅葉を見ることが出来るでしょう。 昨今、夏・冬が長く、その間に挟まれた秋の期間は短くなってきたので、 この紅葉色づく秋の期間をすこしでも長く感じたいですね♪ さて、秋と言えば「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」など わくわくさせることが多い季節ですね。皆様にとって秋はどんな季節でしょうか? 今回は秋のフェルマータのご様子をご紹介させていただきます。







旬の食べ物がおいしい季節。

普段介護していて、介助する方に椅子から立ってもらうとき、なかなかうまく手伝えず、どうやったらうまく立ってもらうか悩んだことはありませんか?今回、椅子から立つ際の動作のポイントを解説いたします!この点を意識しながらぜひ立ってもらう際に役立ててみてください♪

皆様ご飯をしっかり召し上がられています♪



①足を膝より 内側に引く。 両足をしっかり 地面につける



味覚の秋♪

②前かがみの姿勢にし重心を前に持っていく



③そのまま、頭を 膝より前に 倒しつつ ゆっくり体を起こす



④体をしっかり 伸ばす



足先が膝より前に 出ていると、 そのまま垂直に立つ ことはできない