

制作 (ゲーム) (運動) 介護の現場で役立ちます!

レクリエ

11・12月
別冊家庭画報

思わず 特集

肩・腕・手・指が動く レクリエーション

年間購読をお申し込みの方に

プレゼント
を差し上げます!

本誌キャラ
クリエです!

<http://recrea.jp/>
☎ 0120-35-4007
(土・日・祝日を除く
10:00~17:00)



11-12月の壁画
森の紅葉
毛糸のボンボンツリー

クリスマスの制作

クリスマスの壁飾り・ミニツリー

洗濯物を干す・たたむための体操

冬の

感染症対策

クイズで話そう!

今日は
何の日?

コピーして使える

パズル
&
ぬり絵



みんなに教えたい!
で選んだ

レクリエ

PICK UP!

編集部が取材先で出合った
優れたものをご紹介します

立位でも座位でも利用可。
つまずきや足のむくみも予防

ゆらゆらボード

底に傾斜のある円形クッションのような見た目ですが、手軽に足関節の運動ができ、ロコモ対策に人気です。立位*や座位での使用はもちろん、お尻の下に敷いたり、表裏を逆さに置いて青竹踏み運動もできます。*体重80kg以下の場合
ゆらゆらボード 全3色。直径36cm×高さ7cm。6,400円+税。
©鷹野コルク工業(株) ☎0791-63-1301



カバーは取り外し可能。洗濯ができ、衛生面が気になる人も安心。

ゆるやかな傾斜だから、高齢者でも無理なく運動ができます。

さまざまな運動ができます

立って「ゆらゆらストレッチ」

手すりやテーブルにつかまり、ボードの上に立ちます。前後左右、斜めに動くと、足の関節や体幹が鍛えられ、つまずき予防に!



座って「足をゆらゆら」

足踏みミシンのように前後に動かしたり、歩くように左右に動かすことで、関節の柔軟運動、機能回復運動(リハビリ)などに!



ここに注目!



本体は軽くて強度の高い発泡素材を採用。重さは約300g。簡単に持ち運べ、どこでも利用することができます。

楽しく手軽に下肢を鍛えるアイテムに注目!