



9月14～17日の間に「敬老会」を開催し、ボランティアの方の踊りや職員の出し物等で御利用者様も大変喜ばれておりました。

10月 リハビリからの一言 今回のテーマ：  
「高血圧の予防・改善」について

運動療法は、血管内皮機能を改善し降圧効果が得られる為、高血圧症の予防・改善方法として効果があるといわれています。運動種目は、ウォーキング・軽いジョギング・水中運動・その他レクリエーションスポーツなどの有酸素運動が良いとされています。運動種目は、1週間にほぼ毎日、30分以上の運動を目標としますが、10分以上の運動であれば合計して1日30分以上としても効果があります。では、運動強度は、どれくらいが最適でしょうか？  
①低度（あまりきつくない）、②中等度

理学療法士：米村 昌洋

### インフルエンザの予防

インフルエンザの予防接種には、感染後に発病する可能性を低くする効果とインフルエンザにかかった場合の重症化を防止する効果があります。予防接種を受けてから効果がでるまで、2週間程度かかるため、早めに予防接種を受けましょう。流水や石けんでの手洗いは、手指についたウイルスを流し落とす効果があります。ただし、洗いすぎが不十分だとウイルスを完全に除去することができません。意識して長めに手洗いを行いましょう。

- ・流行期：例年12月～3月下旬、1月末～2月上旬がピーク
- ・潜伏期間：通常1日～3日
- ・感染期間：発症直前から、発病後3日程度までが感染力が特に強いとされる
- ・典型的な症状  
急激な発熱で発症、38～39℃あるいはそれ以上に達する。  
頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。  
咽頭痛、咳などの呼吸器症状

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
Halloween			カントリーゲーム		秋祭り	
5	6	7	8	9	10	11
NEWS			エッフェル塔		お休み	
新聞体操			コップタワー			
12	13	14	15	16	17	18
炎			運動会		舞	
友達の輪			団扇でポン!		お休み	
19	20	21	22	23	24	25
ペタンク			PETボトルレク		お休み	
26	27	28	29	30	31	
足湯ドライブ						お休み
陣地取ゲーム						
今月の歌♪			バイオリン		・行動計画については変更することもございます。 ・音楽活動は毎週火曜日に行っています。	
紅葉						
里の秋						
虫の声						