



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 2月

初詣

1月は護国神社まで初詣に行きました。今年もみなさまそれぞれのお祈りをされ、晴れやかな気持ちになられました！！美味しい甘酒も頂き、体も心も温かくなりました♪



どんどや

今年もどんどやが柿原公園でありましたので参加しました♪今年も一年、無病息災で過ごせますように！！



平成28年2月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
足ペタンク		節分		サイコロゲーム		お休み
8	9	10	11	12	13	14
化粧ボランティア	振って落として玉ころ			チョコ渡し		お休み
15	16	17	18	19	20	21
梅見学 ※この週の3日間を予定						お休み
22	23	24	25	26	27	28
白黒めくり		旗揚げゲーム		新聞レク		お休み
29	30	25	26	27	28	29
2月のお誕生日会						お休み
30	31	今月の歌♪		・行動計画については変更することもございます。		
スチール	アルミ	・ゆきやこんこん		・音楽活動は毎週火曜日に行っています。		
カントリゲーム		・おおさむこさむ				
		・冬の歌				

2月 リハビリからの一言 今回のテーマ：「姿勢」について

人間の特徴は、立位で二足歩行をすることです。その為に、姿勢を保持することが必要です。脊椎はまっすぐではなく、頭を支えてバランスを保つべくS字を描くように弯曲しています。

壁に背中をつけて見てください。頭がつかない・腰と壁の間に大きな隙間がある・前に倒れそうになるなどがあれば姿勢が崩れている可能性があります。

姿勢が崩れると肩コリや首のコリ・血行不良・内臓の疾患がみられることもあります。予防するために、腹筋や背筋の筋力訓練、背中や脚のストレッチを行う事が大事です。

理学療法士：米村 昌洋



狭心症と心筋梗塞について

狭心症は、冠動脈の血流が悪化し、心臓が一時的に酸欠状態となって起こります。胸のあたりに圧迫されるような痛みや苦しさを感じたり、症状は、数分から十数分程度続きます。くり返す場合には、ニトログリセリンなどの常備薬で発作を抑えるようにします。心筋梗塞は、冠動脈の血流がほとんど止まってしまい、酸欠から心筋の一部が壊死(死滅)するほど悪化した状態をいいます。左胸のあたりを中心に、非常に強い圧迫感や激しい痛みが起り、人によっては肩や背中、首などに痛みを感じることもあります。症状は30分以上、ときには数時間に及びます。手当てが早いほど治癒する確率も高いので、我慢せずにすぐに病院に行きましょう。



症状の場所	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み。	締め付けられるような激しい痛み、不安感、窒息感がある。
発作の持続時間	1～5分程度で長くても30分以内。	15分以上、数時間続くこともある。
ニトログリセリンの効果	多くの場合有効。	あまり効果がない。



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330