



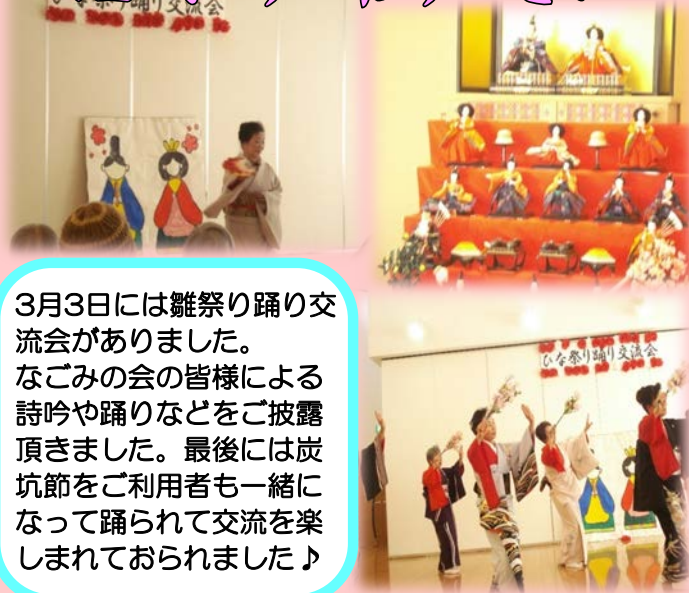
はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 4月

冬の寒さも終わりをづけ、桜の季節となりました。これから暖かくなり、体を動かすにはいい季節ですね。体調管理に気を付けて、外に出て季節の移ろいを感じてみてはいかがでしょうか。はなぞのケアセンターでも色々な取り組みでお待ちしています。

雛祭り踊り交流

団子汁作り



3月3日には雛祭り踊り交流会がありました。なごみの会の皆様による詩吟や踊りなどをご披露頂きました。最後には炭坑節をご利用者も一緒になって踊られて交流を楽しまれておられました♪

3月8日にはデイサービスの皆様で団子汁作りを行いました。皆様慣れた手つきであったという間に団子汁が作られました♪手作りの料理は一段とおいしく温かい団子汁で心も体も温まりました。

「口腔ケアについて」

歯磨きを行う事で口の中が清潔になるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防や口腔内乾燥を防ぐことができます。今回はく基本的な歯磨きについてご紹介いたします。

- 毎食後は歯磨きを行いましょ。特に菌が繁殖しやすい起床時と寝る前に磨くことが大事です！！
- 歯磨きをする箇所は、歯の表面・歯間・舌・入れ歯(義歯の内側・金具)・粘膜(歯肉)を磨きましょ。
- 歯磨きを行った後はしっかりとうがいを行いましょ。

歯磨きを行う際は以上の事に注意しながら歯磨きを行っててください(^v^)



4月 リハビリからの一言

今回のテーマ：「物忘れ」について

物忘れが起きる原因の多くは「加齢」で、年齢を重ねるごとに脳の細胞が減少していくためですが、不規則な生活や睡眠不足も一因です。さらにストレスが加わると、理解力や記憶力も低下し、物忘れがひどくなるのです。つまり、規則正しい生活と、脳をしっかりと使う習慣が大事という事です。

さて、脳の老化を予防する為の方法として効果があるものはどれでしょうか。

- ①ウォーキングを毎日10～20分続ける。
- ②抗酸化作用のある食品を食べる。
- ③「文章を読む」「文章を書く」「計算する」を習慣にする。
- ④6～8時間睡眠で脳をしっかりと休ませる。

詳しくは、リハビリ担当にお尋ねください。

理学療法士：米村 昌洋



平成28年4月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				機敏さ勝負！ 白黒めくり		お休み
4	5	6	7	8	9	10
						お休み
体力測定						
11	12	13	14	15	16	17
ペタンク 腕と足を鍛えましょ		新聞レク 自宅で出来る！高い効果のレクリエーション		瞬発力で勝負！ カントリゲーム		お休み
18	19	20	21	22	23	24
鯉のぼり ゲーム	音楽 活動	棒体操 ゲーム	手芸 教室	腕の動きが勝負！ ぐらぐら缶崩し		お休み
25	26	27	28	29	30	31
4月のお誕生日会						
			今月の歌♪ ・緑のそよ風 ・朧月夜 ・さくらさくら		・行動計画については齎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。	



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