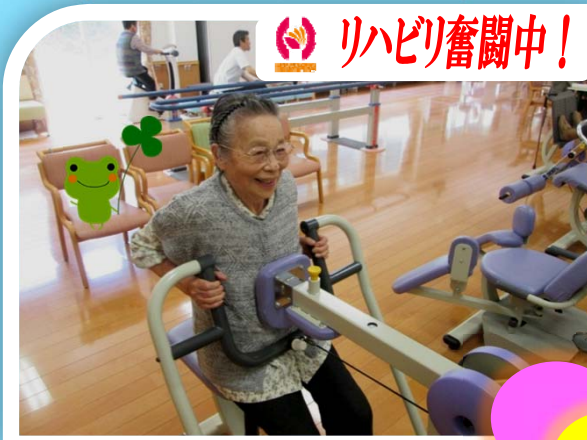




はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 6月

地震に負けず、毎日笑顔であふれています！



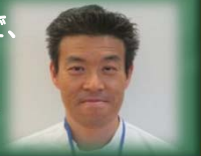
6月 リハビリからの一言
今回のテーマ：

「座位でできる下肢の運動」

最近エコノミッククラス症候群という言葉が耳にされる方も多いと思います。これは、狭い空間に同じ姿勢で長時間過ごした時、下腿などの細い静脈の中で血の塊ができ、それが肺や心臓の血管などに詰まる病態です。予防方法の一つとして、足の運動があります。つま先の上げ下げを朝、夕の1日2回。20回×2セットを基準に行なってください。

ふくらはぎの血流が良くなる事で、むくみも防ぐことができます。

理学療法士：米村 昌洋



新人職員紹介



あらき ゆうだい
荒木 裕大

初めまして。
新しくお世話になります荒木と申します
皆さまに顔と名前を覚えて頂く為、
私の若さと笑顔全開で皆さまのケアを
支援できるよう頑張っております。

何卒ご指導の程よろしくお願い致します。

紫陽花が咲き始め、
雨が多い季節となっております。
6月は気温・湿度も高くなり熱中症や食中毒
(特にノロウイルス)に注意する時期ですので、
こまめな水分補給と食べ物にも十分な配慮を
お願い致します。

まだ余震にて予断をゆるしませんが、心身共に
リフレッシュしていきましょう



平成28年6月

活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
				 ボールレース 判断力・反射神経を養います		お休み
6	7	8	9	10	11	12
おじゃめでポン！ 集中力・指先を鍛えます			ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える体操です			お休み
13	14	15	16	17	18	19
かたつむりゲーム 両腕を鍛えることができるゲーム			 リラックス♥エクササイズ 心と体をストレッチで癒しましょう			お休み
20	21	22	23	24	25	26
傘入れ大会 紅組・白組のチーム対抗戦！			棒体操ゲーム 家でも出来るリハビリ&ゲーム			お休み
27	28	29	30	行動計画については 変更することもございます。		
						
6月生まれの方のお誕生日会						
		♪ 六月の歌 ♪ ① われは海の子 ② 雨降りお月		大人気の音楽活動は 毎週 火曜日 開催中！		



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