

運動の秋・食欲の秋・芸術の秋で心も体も健康促進!



復興にエール★



散歩にいくばいたあ~!



これが私の日課です!



健康はまず食事から♥



はなぞのコラム

『胃腸炎の予防』

感染性胃腸炎はノロウイルスなどによって発症します。主な症状として、吐き気や嘔吐、下痢、微熱などを引き起こします。高齢者は重症化しやすくなるため、特に注意が必要です。

①しっかりと手を洗う

最も効果的なことは丁寧な手洗いです。特に食事前、トイレ後、調理前後は石鹸で丁寧に手を洗いましょう

②食品からの感染を防ぐ

ウイルスは熱に弱いので、加熱処理をすることによって活性を防ぐ事が出来ます。二枚貝などは、十分に加熱しましょう。また、調理器具や調理台も清潔にしておきましょう。

意識して取り組みましょう!

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 目玉!	6	お休み
下肢筋力増強 ウィーク! 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方・座り方を学びましょう!					足湯ツアー	
7 目玉!	8	9	10	11	12 目玉!	お休み
足湯ツアー	認知症予防 ウィーク 脳の図を使い、脳の動き・働きを学びながらトレーニングをしていきましょう!				足湯ツアー	
14 目玉!	15	16 注目	17 注目	18	19	お休み
足湯ツアー	新聞ゲーム 指先・握力トレーニング	焼き魚大会 2日連続開催!	焼き魚大会	おじゃめでポン! 集中力・指先を鍛え脳を活性化させます!		
21	22	23	24	25	26	お休み
人気No.1 ボールリハビリ 行列殺到! 瞬発トレーニング!			11月生まれの方のお誕生日会			
28	29	30	11月 は、行事が盛りだくさん! ご参加ご希望の方は、スタッフまでお気軽にお尋ね下さい!			
11月生まれの方のお誕生日会			「玉名 足湯ツアー」のお知らせ! ☆ 11月 5日(土)・7日(月)・12日(土)・14日(月) 4日間 開催! ☆ 「焼き魚大会」のお知らせ! ☆ 11月 16日(水)・17日(木) 2日間 開催! ☆			

11月 リハビリからの一言
 今回のテーマ:
「むくみについて」

むくみの原因は運動不足や血行不良また心臓や腎臓病など様々です。今回はむくみに対する運動を紹介したいと思います。

- ①踵の上げ下げ、つま先の上げ下げ ゆっくりと10回程度を行います。
- ②足指のグーパー グーとパーを交互に10回程度繰り返します。
- ③足首まわし つま先付近を握って右回り、左回りを各3回程度行います。色々お尋ねください。

理学療法士：米村 昌洋



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