

護国神社へ初詣ツアー！笑顔満開！健康祈願！



はいっ！お約束！



笑顔でピース★



健康祈願♥



かぁ～甘酒は効くなぁ！



2月 リハビリからの一言
今回のテーマ：
「肩こりについて」

★肩こりに効果的なストレッチ
体が縮こまる事で血行が悪くなり筋肉もこわばります。今回は、肩こりの改善の為に、ストレッチを紹介します。

☆肩すぼめ運動（10回）

- ・肩甲骨を近づけるように胸を張る。
- ・両肩の上げ下し。

★正しい姿勢で行う。

- ・過度な反動を付けずに行う
- ・痛いところまで伸ばさない

詳しくはリハビリまで。
理学療法士：米村 昌洋

はなぞのコラム
『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ずります。症状は、数分から十数分程度続きます。

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こり、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。

症状が出たときは我慢せずすぐに病院に行きましょう。

日頃の体調に注意して変化がある時は病院受診を！

平成29年2月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い 脳を活性化！		3 伊帆 節分大会	4 おすすめ！ フードパル 熊本 お買い物 ツアー	
5	6	7	8	9	10	11	
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！					11 建国記念日
12	13	14	15	16	17	18	
お休み		脳レクリエーションウィーク★ 脳を自然と活性化させるレクリエーションを開催！					
19	20	21	22	23	24	25	
お休み		2月 生まれの方の お誕生日会		23 必見！ 梅見学 ツアー	24 必見！ 梅見学 ツアー	25 必見！ 梅見学 ツアー	
26	27	28	2月のはなぞのケアセンターは、 節分・買い物ツアー・梅見学ツアーと さまざまな行事・企画をご用意 しております！みなさまのご利用を スタッフ一同心よりお待ちしております。				
お休み		2月 生まれの方の お誕生日会		2月のはなぞのケアセンターは、 節分・買い物ツアー・梅見学ツアーと さまざまな行事・企画をご用意 しております！みなさまのご利用を スタッフ一同心よりお待ちしております。			

大人気！「お出かけツアー」のお知らせ！

☆ お買い物ツアー フードパル熊本 2月4日(土) 出発！☆

☆ 護国神社 梅見学ツアー 2月23日(木)・24日(金)・25日(土) 開催！☆