

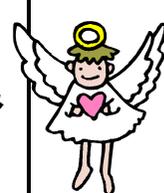
デイニュース 2月号



マノリアル本荘

2月活動予定表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|-----------|---------|----------|-----------|-----|---|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | お休み |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| リング体操 絵手紙週間 | | | | | お休み | お休み |
| 豆まき | 豆まき | カーリング | これは何だゲーム | 動体視力ゲーム | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 棒ふり体操 体力測定 | | | | | お休み | お休み |
| 書道 | 書道 | カラフルビンゴ | 俳句 | バレンタインゲーム | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ビート体操 | | | | | お休み | お休み |
| ストラックアウト | UFOゲーム | UFOゲーム | 狙ってポン | これは何だゲーム | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| ボール体操 | | | | | お休み |  |
| 狙って飛ばせゲーム | 狙って飛ばせゲーム | 動体視力ゲーム | 脱線ゲーム | 脱線ゲーム | | |

「インフルエンザの予防について」看護師 池福より
 ・こまめに手洗い、うがいを行いましょう。
 ・外出や人混みを避け、マスクを着用しましょう。
 ・十分な栄養、休養、睡眠をとらましょう。



お休み

★厨房からのひとこと★

「高血圧の改善には減塩を！」とよく耳にします。日本人の食事摂取基準では1日、男性8.0g、女性7.0g未満が目安となっています。味噌や醤油の量以外にもお出汁で調整するなど工夫し、美味しく減塩をすすめましょう。通所での昼食は概ね2.5~3.5g/食となっております。詳しくはスタッフまで！

『めまいについて』 ☆リハビリ(川添)より☆

【めまい改善体操】めまい改善体操は続けることが大事!!!!
 眼を鍛える ☆動くものを見た時、振り向いた時にめまいが起こる人に有効
 ・頭が動かないように固定し、人差し指を「左右」に動かす。頭が動かないように「目」だけで追いかける。
 ※往復10回。なるべく早く動かす。慣れてきたら「上下」にも行う。
 耳を鍛える ☆頭を上下に動かした時にめまいがする人に有効
 ・人差し指を目線の高さに置き、視線を固定し頭を「上下」に動かす
 ※なるべく早いスピードで耳の三半規管を刺激する
 バランス感覚を鍛える ☆歩行や立ち上がった時などに起こるめまいの予防
 ・目を開けたまま「立つ」、「座る」を交互に10回行う。
 ・両足を前後に揃え、目を閉じた状態で両手を下げ直立し、15秒間保つ。
 体操だけでなく日常生活のリズムを整えることも大切です。

平成27年2月 マノリアル俳句

題：「初夢」 選：池田三千代先生

「初夢で私が走っておりにけり」

☆最優秀賞☆



