



マノリアル本荘

デイ通信 平成29年 2月

平成29年2月 活動予定



今年も初詣で北岡神社に行ってきました♪
 お参りをした後はお楽しみのおみくじをひかれました。おみくじの内容を読まれ笑顔になり、今年も元気と笑顔いっぱいのスタートがきれました(*^_^*)

～狭心症と心筋梗塞について～

・**狭心症**・・・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。胸のあたりに痛みや苦しさを感したり、症状は数分から十数分程度続きます。くり返す場合には、ニトログリセリンなどの薬で発作を抑えるようにします。

・**心筋梗塞**・・・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、肩や背中、首などに痛みを感じることもあります。症状は30分以上、ときには数時間に及びます。手当てが早いほど治療する確率も高いので、我慢せずすぐに病院に行きましょう。

新春☆初笑い

お正月遊びといえば、福笑い!!
 目隠しをした人に声を掛けながら、おたふくとひょっとこを作りました。できた福笑いにみなさん、大笑いされていました(∩∩)♪

月	火	水	木	金	土	日
2月						
1	2	3	4	5	お休み	
ビート体操						
輪投げ	節分ゲーム	節分ゲーム	製作活動	お休み		
6	7	8	9	10	11	12
棒ふり体操						
ハワイ航路	UFOゲーム	カラフルビンゴ	ペタンク	脱線ゲーム	野球ゲーム	お休み
13	14	15	16	17	18	19
ボール体操						
バレンタインゲーム	バレンタインゲーム	UFOゲーム	輪投げ	カウボーイゲーム	外出企画/制作活動	お休み
20	21	22	23	24	25	26
リング体操						
ミツパチゲーム	ペタンク	ゴルフ	ハワイ航路	ジェスチャーゲーム/書道	外出企画/制作活動	お休み

♡バレンタイン♡

2/14はバレンタインの日です。日頃の感謝を込めて御家族様にお友達に気持ちを伝えましょう♡
 テイサービスでの飴やチョコ・物のやり取りは行わない様にして下さいね!(^^)!

ペットボトル体操

ラダーゲッター サッカーゲーム

2月3日は節分です。暦の上ではこの日は冬から春になる境目の日です。春に向けて豆まきをし邪を払い、恵方巻きを食べて福を招き、楽しい春を迎えましょう。

リハだより
肩こりに対するストレッチ

ストレッチには大きく動的と静的なストレッチの2種類があります。動的は筋肉をほぐし、可動域を広げることを目的としています。対して静的は筋肉に蓄積した老廃物を排出することを目的としています。

肩こりに対しては動的なストレッチが効果的であるといわれていますの今回は動的なストレッチを紹介します。

・肩上げ ・肩回し

理学療法士 高島 泰希