



マノリアル本荘

# デイ通信 平成29年 4月

平成29年4月 活動予定

## 春の製作活動



制作活動で桜の貼り絵を作成しました。とてもきれいな作品ばかりで、マノリアル本荘の通所に桜の花と笑顔の花が、満開になりました。(\*^\_^\*)

## ☆口腔ケアについて☆



歯磨きを行う事で口の中が清潔になるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防や口腔内乾燥を防ぐことが出来ます。ここでは基本的な歯磨きについてご紹介いたします。

- 毎食後は歯磨きを行いましょ。特に菌が繁殖しやすい起床時と寝る前に磨くことが大事です！！
- 歯磨きをする箇所は、歯の表面・歯間・舌・入れ歯(義歯の内側・金具)・粘膜(歯肉)を磨きましょ。
- 歯磨きを行った後はしっかりとうがいを行いましょ。この時に口を閉じてブクブクうがいを行うと口周りの筋肉も同時に鍛えられるので、一石二鳥です。

歯磨きを行う際は以上の事に注意しながら歯磨きを行ってみ

## PKボーリング



新しいレクリエーションのゲーム「PKボーリング」。ボールを蹴って、ピンを倒すゲームで、みなさん普段から鍛えた脚力を競い合い、とっても白熱しました(∩o∩)v

## リハだより

### 今月のテーマ: ~便秘に対する運動について~

便秘の原因は様々ですが、運動・水分・食物繊維などが不足することで大腸の運動が低下することが原因であると考えられています。

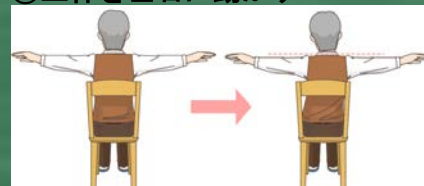
その中で今回は便秘予防の運動を紹介したいと思います！！

①上体のひねり



体を回旋させ、反対の手に触れましょ。交互に5回程度行いましょ。

②上体を左右に動かす



腰から上を水平に左右へ動かしましょ。20往復程度行いましょ。



理学療法士 高島 泰希

月	火	水	木	金	土	日
4月3日から4月15日より花見の外出行事を行います。 当日参加される方は、日差しが強いので帽子をお忘れなようお願いします。					1 ペットボルト体操 カラフルビンゴ	2 お休み
3	4	5	6	7	8 ビート体操	9 お休み
桜の花びら送りゲーム					お花見	
10	11	12	13	14	15	16 お休み
脱線ゲーム					棒ふり体操	
脱線ゲーム					お花見	
17	18	19	20	21	22	23 お休み
ラダーゲッター					ボール体操	
ラダーゲッター					製作活動	
24	25	26	27	28	29	30 お休み
UFOゲーム					リング体操	
UFOゲーム					映画鑑賞	
ギリギリゲーム					映画鑑賞	
ギリギリゲーム					折り紙教室	
サッカーゲーム					狙ってPON!!	
風船バッティング					掴みとりゲーム	
風船バッティング					掴みとりゲーム	

## 花見の豆知識

お花見の歴史は古く平安時代からで、その頃は"花"といえば桜を指し、桜を愛でる歌が数々詠まれるようになりました。そして武家にも浸透していき、大掛かりな花見が催されるようになりました。江戸時代になるとようやく庶民も花見をするようになり、桜を見ながら食事をし、三味線など演奏し小唄を歌ったり踊ったりと現在のようなお花見になったと言われています。



マノリアル本荘  
熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331  
FAX 096-288-3332