

11月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp>  リバーサイド熊本

晩秋となり、冬の足取りが日に日に聞こえてくる季節になりました。師走も近づいて、色々と忙しくなって来る時期ですね。今月は秋のショッピングや体力測定等のイベントも盛りだくさんです。この機会に、冬に負けない体力作りを頑張っ、風邪知らずの冬を過ごしましょう。

★ 今月の歌 夕焼け小焼け



冬も近づき、一番怖いのはインフルエンザです。既に10月からインフルエンザの予防接種も始まっております。感染予防の為に、予防接種は受けて頂くように宜しくお願い致します。また、日常的な予防として大事なのがうがいと手洗いです。手洗いも指の間や手首まで、30秒かけて洗うと効果が高まります。

秋の祭典の様子



今回はゲートボールやグラウンドゴルフ、ゲートボールにちなんだレクリエーションを行いました。時に笑顔で、時に真剣な表情で、皆様楽しまれました。

平成26年 11月活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	フrogにて熱帯魚の紹介をしています!! 詳細は下記URLからご覧ください!! http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=						1 お休み
第二週	2	3 文化の日	4	5	6	7	8 お休み
← リハビリ強化週間 →							
第三週	9 引寄せゲーム	10 体育の日	11	12	13	14	15 お休み
秋のショッピング(外出)							
第四週	16 輪投げゲーム	17	18	19	20	21	22 お休み
体力測定							
シニアヨガ		健康体操		がんばろ!		書道教室	俳句教室
第五週	23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29 お休み
棒倒しゲーム			コロコロゲーム		輪投げとりゲーム		
30	スポーツ吹き矢	がんばろ!		社交ダンス			

今月の栄養コラム

11月14日は「世界糖尿病デー」
 日本の40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であることが、平成18年国民健康・栄養調査で発表されています。世界一斉に糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかける日となっています。県内でも様々な啓発イベントが開催され、熊本城のフルライトアップもその一環です。とてもきれいです♪今年11/14(金)の昼食は糖尿病のガイドラインに沿うような内容でご提供予定です。食事療法を考える機会にいただければと思います。お楽しみに…(*_*)

11月 リハビリからの一言「入浴」について

日本人はお風呂好きと言われ、熱めのお湯を好む人が多いようです。お風呂で体を温める事は、心身のリフレッシュに最適です。しかし、心臓や脳の血管に病気がある方は、注意が必要です。入浴の危険な要因は、血圧の急変動が多いからです。出来ればぬるめのお湯に入ってください。では、大体何度ぐらいがよいのでしょうか？

- ①33~37℃(不感浴)
- ②38~41℃(中温浴)
- ③42℃(高温浴)

