

# 12月デイサービス便り

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

木枯らしが吹きすさぶところとなりましたが、皆様体調にお変わりはございませんでしょうか？いよいよ今年も残す所あとわずかとなり、年越しの準備で大忙しかと思います。風邪やインフルエンザなどが流行する時期でもありますので、細かな手洗いうがいと、水分補給で元気に年越しが出来る様に致しましょう。

## 秋のショッピングの様子★



秋の恒例行事、ショッピングに行ってきた。皆様お買い物とあって、張り切ってカゴに商品を入れたり「これもよかな～あれもよかな～」と悩んだりされる姿もありました。

## 今月の歌

♪ 幸せなら手をたたこう

食事から免疫アップ  
免疫力を維持して健康を保つ基本はいろいろな食材をバランスよく食べることです。その上で免疫を高める栄養素を積極的にとることがカギになります。

- 腸内環境を整える食品を味方にする～納豆やヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を含む野菜類
- 免疫力を支える適量のタンパク質を摂る  
～肉や魚、卵、大豆製品、乳製品は毎日欠かさない
- 抗酸化成分を含む野菜類をたっぷり摂る  
～ひとつに偏らず多種類の野菜を。
- とろみのある料理がおすすめ  
～さめにくく、体も温まる
- ビタミンCが粘膜強化に役立つ  
～不足がちで損失もしやすいので意識的に。

体の芯からあったまる、免疫機能アップの食材を用いた温か鍋のご紹介です。  
～免疫アップ食材たっぷりのみぞれ鍋～  
温かい料理とバランスよい食事で寒い冬を乗り切りましょう。



## 12月 リハビリからの一言「リハマシーン」

通所では器具を使った訓練も行ってます。中でも、ローイング(肩甲骨周囲)・レッグプレス(下肢全般)・レッグエクステンション(大腿四頭筋)・ヒップアブダクション(中臀筋)を鍛える効果があります。軽い負荷で、普段使われていない筋群を使って神経と筋肉が協調した行動をとれるようにする事が目的で、単なる筋力訓練とは違うそうです。最近普及してまうがなんと呼ばれているのでしょうか？

- ①マシンリハビリテーション
- ②パワートレーニング
- ③パワーリハビリテーション



## 平成26年 12月活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週		1	2	3	4	5	6
		ペタンク ゲーム			人間輪投 げゲーム		お休み
第二週	7	8	9	10	11	12	13
	← リハビリ強化週間 → がんばろ！						お休み
第三週	14	15	16	17	18	19	20
	人間 輪投げ ゲーム	体健 操康	忘 年 会			俳句 教室	お休み
第四週	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
	年末 ふれあい 交流会	シャカシャカゲーム		社交 ダンス	そろば ん教室	書道 教室	玉落としゲーム
第五週	28	29	30	31	第1週目:体重測定 第2週目:リハビリ強化週間 第4週目:お誕生会 *散髪希望の方は、 スタッフまで お申し付け下さい。		
	玉落とし ゲーム	新聞投げ ゲーム					

### 年末年始のお知らせ

年末年始は12月31日まで営業を行います。1月は1日、2日はお正月休み。3日は定休日となります。1月の営業は4日の日曜日からは開始となります。皆様が良いお年を迎えられますよう、職員一同心より願っております。