

1月デイサービス便り

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

今年も随分寒い日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 寒さから何枚も厚着をされている方も多く見受けられますが、あまり着こみ過ぎも良くありません。室内の温度に合わせて衣服の調整や、水分補給を忘れないように宜しくお願いします。

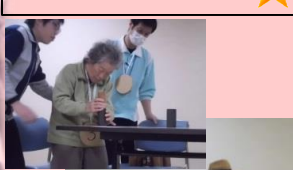
忘年会の様子



昼食はお鍋を
おいしくいただき
ました！



今回は年末らしく、忘年会を開催いたしました。皆勤賞の表彰だけでなく、職員や利用者様ともに芸を披露し、笑いあふれる年忘れになりました！ ★



今月の歌

雪

1月7日～七草粥～

春の七草とされる7種類の野菜の入った粥を食べるならわしです。新春一番に芽吹く春七草を粥にして食べることで邪気を祓い、万病を除くといわれているそうです。また、お正月の食べすぎの胃を休めるとも言われています。

朝食に食べられるものですが、通所では昼食にご用意いたしております。

今年も1年、皆様がお元気で
お越しいただけるよう
願いを込めて…。



1月 リハビリからの一言

今回のテーマ：「**血圧**」について
血圧は運動・ストレス・姿勢・食事・睡眠など様々な要因で変動します。特に冬は寒さの影響で血管が収縮し、血圧が上昇しますのでご注意ください。さて血圧は心臓が収縮と拡張を繰り返し血液に圧力をかけ動脈へ送り出した値を測定します。一般には上や下という表現をします。正しくは最大血圧・最少血圧と言いますが、ほかにもう一つ表現があります。なんとどのようなのでしょうか？

- ①最高血圧/最低血圧
- ②上昇血圧/下降血圧
- ③収縮期血圧/拡張期血圧



平成27年 1月 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	第2週目:体重測定 第3週目:リハビリ強化週間 第5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。				1 元旦	2	3
					お休み	お休み	お休み
第二週	4	5	6	7	8	9	10
	福笑い ゲーム	← 初詣 →				お休み	
第三週	11	12 成人の日	13	14	15	16	17
	← リハビリ強化週間 →						お休み
第四週	18	19	20	21	22	23	24
	玉のこしゲーム			足で狙ってゲーム			お休み
第五週	25	26	27	28	29	30	31
	雪合戦ゲーム			お絵かきゲーム			お休み
				そろばん教室	書道教室		

お正月のおもち

お正月と言えばおもちですが、このおもちを食べて不慮の窒息事故というのがとても多いです。事故全体の9割を高齢の方が占めており、食べる際には注意が必要です。食べる前に細かく切るなどして、よく噛んでしっかり飲み込んでから次の1口を食べるように心掛けましょう。