



ブログで行事の様子を紹介しています!!  
詳細は下記URLからご覧ください!!  
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>



一口見ばついでに一口か?

### 納涼! そうめん流し

梅雨も明けて夏本番の暑さを迎えた中、8月4日から6日までの3日間、そうめん流しを実施致しました。幸い天気にも恵まれ、暑さを忘れて流れるそうめんをみんなでいただきました。たくさん食べて、夏バテにも暑さにも負けない食事になりました!



たまには外で囲んで食べるのもよかね~

スルスルッ!  
こらうまかい!!

### そうめん流しの様子

### 今月のイベント

- 9~11日 果物めぐり
- 14~18日 リハビリ強化週間
- 13日 施設合同敬老会
- 20~23日 通所敬老会

### リハだより

#### 便秘について

便秘とはご存じのとおり、便が出ない状態を言います。通常は、便は食べてから1~2日で排泄されます。健康な時は1日に1回は出すのが理想的です。主な原因は、水分不足・運動不足・栄養と食物繊維不足・腸内リズムの乱れ・その他神経などの原因があります。便秘の対処法として、**水分を摂取・食物繊維の食品を食べる・お肉を食べる・適度な運動・同じ時間帯にトイレに行く**などがあります。

問題:便秘と言われる状態は何時間?  
1:48時間 2:72時間 3:96時間

答えは、金子までお気軽にどうぞ!  
理学療法士 金子 真一



### ◇ウォーキングの効果◇

ウォーキングは体内に十分な酸素を取り込みながら行う有酸素運動です!

- ◎脂肪を効率よく燃焼させ肥満を解消。
- ◎心臓機能や肺機能の向上。体力アップ。
- ◎足腰の筋力の強化。

歩くことは、全身の筋力の強化ができるとともに血流の改善、脳の活性化にも効果があります。

身体・精神両面で元気に過ごすには、普段からの運動習慣がとても大切です。まずは短い距離からゆっくりとしたペースで始めてみましょう♪



健康運動実践指導者・  
ウォーキング指導員  
今村洋美

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		物運びルー ゲーム		おはしルー ゲーム		お休み
6	7	8	9	10	11	12
足つな引き ゲーム		ぐらぐら傘の 玉入れゲーム		物運びルー ゲーム		お休み
← 果物めぐり →						
13	14	15	16	17	18	19
合同 敬老会		← リハビリ強化週間 →				お休み
						俳句教室
20	21	22	23	24	25	26
← 通所敬老会 →				ヒッパレゲーム		お休み
ヨガ教室		健康体操		そろばん教室		書道教室
27	28	29	30	1	2	3
ぐらぐら傘の 玉入れゲーム		足・DE・お手 玉ゲーム		敬老の日 		お休み

