



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



敬老会！おめでとうございます！

今年もリバーサイド熊本では敬老会開催し、多くの方が米寿、卒寿、白寿、長寿を迎えられました！余興も盛りだくさんで、皆様笑顔に溢れていました！これからも元気に楽しく過ごしてくださいね！



今月のイベント

足湯ツアー…12～16日

リハビリ強化週間…18～23日

リハだより

血圧について

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力の事をいいます。高齢者では血管の弾力性が低下することにより高血圧の人が増えてきます。高血圧の予防として・軽く汗ばむ、息がはずむ程度の運動を数回行う・塩分の摂取を控える・カリウム、マグネシウム、カルシウム、ミネラルの摂取

問：高血圧予防の運動で間違っているものは？

- 1：30分程度
- 2：10分程度の運動を数回
- 3：5分程度

答えは、金子まで

お気軽にどうぞ！



インフルエンザの予防

インフルエンザの予防接種には、感染後に発病する可能性を低くする効果とインフルエンザにかかった場合の重症化を防止する効果があります。予防接種を受けてから効果がでるまで、2週間程度かかるため、早めに予防接種を受けましょう。

流水や石けんでの手洗いは、手指についたウイルスを流し落とす効果があります。ただし、洗いすぎが不十分だとウイルスを完全に除去することができません。意識して長めに手洗いを行いましょう。

- ・流行期：例年12月～3月下旬、1月末～2月上旬がピーク
- ・潜伏期間：通常1日～3日
- ・感染期間：発症直前から、発病後3日程度までが感染力が特に強いとされる
- ・典型的な症状
急激な発熱で発症、38～39℃あるいはそれ以上に達する。
頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。
咽頭痛、咳などの呼吸器症状

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
				脱出ゲーム		お休み
4	5	6	7	8	9	10
脱出ゲーム		ボール通しゲーム				お休み
11	12	13	14	15	16	17
段ボール崩しゲーム	体育の日	足湯ツアー				お休み
18	19	20	21	22	23	24
リハビリ強化週間						お休み
ヨガ教室	健康体操			書道教室		
25	26	27	28	29	30	31
コイン集めゲーム		段ボール崩しゲーム		コイン集めゲーム		お休み
				そろばん教室		

