



元気な体づくり!リハビリの様子

通所ではご利用者の皆様が日々、リハビリに取り組みおられます。残寒の候にも負けず、自身の健康維持のため、機械を使い真剣に体を動かされていました!



<頑張ってください~い



運動後のマッサージ!

今月のイベント

4月1日 桜花見
4月17~22日 リハビリ強化週間
4月25~29日 春の祭典

☆口腔ケアについて☆

歯磨きを行う事で口の中が清潔になるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防や口腔内乾燥を防ぐことができます。ここでは<基本的な歯磨きについて>をご紹介します。

○毎食後は歯磨きを行いましょう。特に菌が繁殖しやすい起床時と寝る前に磨くことが大事です!!

○歯磨きをする箇所は、歯の表面・歯間・舌・入れ歯(義歯の内側・金具)・粘膜(歯肉)を磨きましょう。

○歯磨きを行った後はしっかりとうがいを行いましょう。

この時に口を閉じてブクブクうがいを行うと口周りの筋肉も同時に鍛えられるので、一石二鳥です。歯磨きを行う際は以上の事に注意しながら歯磨きを行ってみてください(^v^)



リハだより

『物忘れ』について

脳の老化は20代を境に始まっていくといわれています。

(物忘れと認知症の違い)

「物事の一部を忘れるが、きっかけがあれば思い出す」「物忘れを自覚している」といった状態が物忘れといわれる状態です。

(脳の老化を予防するには?)

- ① 「文章を読む」「文章を書く」「計算する」
 - ② 脳の老化予防に効果的な食べ物
かんきつ類、パプリカ、ニンジン、カボチャなど
 - ③ ウォーキング(10~20分程度)→体を動かしましょう。
 - ④ 睡眠(6~8時間程度)→脳をしっかり休めましょう。
- 何かご不明な点がございましたらいつでもお尋ねください。

理学療法士：金子 真一

日	月	火	水	木	金	土	
27	28	29	30	31	1	2	
桜花見		桜花見		桜花見		お休み	
3	4	5	6	7	8	9	
人間輪投げゲーム	人間輪投げゲーム	人間輪投げゲーム	キックスナイパーゲーム	キックスナイパーゲーム	キックスナイパーゲーム	お休み	
10	11	12	13	14	15	16	
脱出ゲーム	脱出ゲーム	脱出ゲーム	玉とり合戦ゲーム	玉とり合戦ゲーム	玉とり合戦ゲーム 俳句教室	お休み	
17	18	19	20	21	22	23	
リハビリ強化週間							お休み
ヨガ教室	健康体操						
24	25	26	27	28	29	30	
キックスナイパーゲーム					昭和の日	お休み	
			春の祭典				
			そろばん教室	書道教室			

