てんすい倶楽部
通所リハビリテーション

デイ通信 4月号

スッキリ体操でおなかスッキリ！

外はすっかり暖かくなり、体を動かすには最適な季節がやってまいりました。
さて、現在通所では「スッキリ体操」という、日常生活動作(ADL)の維持向上を目的とした生活リハビリを実施しております。お腹を整える効果もあるため、「お通じの調子が良くなりました！」との声もいただいています。
今日もホール内では、ご利用者様の元気な掛け声が響いています！

今月のイベント！

・体力測定
4月27日～5月2日まで
今月は3か月に1度の体力測定を予定しております。
動きやすい服装、靴でのご参加をお願いいたします。

今回は、いきいき交流会に展示いたしましたカルチャー活動の写真を切り貼りしていただいている様子です。素敵な写真を綺麗に飾っていただきました。

通所・創作だより

健康だより

新年度がやってまいりました。てんすい倶楽部通所も職員一同新たな気持ちで頑張っていきたいと思っておりますので、本年度もどうぞよろしくお願いします。さて、この季節に気を付けていただきたいのは脱水症状です。意外に感じるかもしれませんが、冬から春に移る際に気温は急激に上昇します。そのため気づかない内にたくさん汗をかき、冬場と同じように水分を摂取していても足りなくなってしまうのです。こまめな水分補給は筋肉や脳を動かす手助けにもなるため、積極的に摂るようにしましょう

リハだより

ロコモティブシンドロームとは？
骨や筋肉、動きの信号を伝える神経が衰え「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまう、その可能性が高いこと。

＜原因＞
・骨、関節の病気
・筋力、バランス能力の低下など

＜予防＞
①運動をしましょう!!
→続けてコツコツ、自分のペースで行う事が大切！
②栄養を摂りましょう!!
③休養を取りましょう!!
分からないことはリハ課までお尋ねください♪

平成27年4月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 やり投げゲーム	2 お手玉シュート	3 カルチャー活動［折り紙手芸］	4 カルチャー活動［絵手紙］	5 お休み
6 頭の体操	7 カラオケ	8 新聞紙レク【お宝発掘】	9 カルチャー活動［書道］	10 カルチャー活動［俳句教室］	11 芋ほり競争	12 お休み
13 カルチャー活動［レクダンス］	14 コロコロピンポン	15 お手玉シュート	16 新聞紙レク【お宝発掘】	17 カルチャー活動［折り紙手芸］	18 ひも引き宝つり	19 お休み
20 カルチャー活動［洋風生け花］	21 カルチャー活動［絵手紙］	22 カラオケ	23 カルチャー活動［書道］	24 ひも引き宝つり	25 投げ縄ゲーム	26 お休み
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3 お休み

体 力 測 定

お知らせ
平成27年4月より、介護報酬改定によりお支払いの額が一部変更になります。詳細は相談員・木下までお気軽にお尋ねください。

利用日当日の欠席につきましては、
午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。
日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。
是非ご覧になってください！
てんすい倶楽部：http://www.kumamotokousei.jp/tensui/
ブログURL：http://www.kumamotokousei.jp/blog/

てんすい倶楽部
玉名市天水町部田見１２１４-１５
電話 0968-71-5600
FAX 0968-71-5601