



新しい年の始まりです！

新年明けましておめでとうございます！昨年は皆様にとってどんな一年でしたでしょうか。本年度も通所職員一同精一杯取り組んでまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします！さて、今年最初の写真は昨年度開催しました餅つきの様子です。寒い中での開催でしたが、皆様のご協力と掛元気なかけ声のお陰で美味しいお餅ができあがりました♪参加していただいた皆様、ありがとうございました☆



餅つき大会
十二月十五日実施

今月のイベント！

- ・年始感謝祭
1月2日
 - ・初詣
1月16日～19日
- ※スケジュールが変更する場合があります。

ヒートショック現象

☆ヒートショックとは
急激な温度変化により身体に受ける影響のこと（医学用語ではない）

比較的暖かいリビングからまだ冷たい浴室、脱衣所、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがある。そうしたヒートショックの要因となる住環境のリスクを「暖差リスク」と呼び、特に冬は住宅内の温度差が大きくなるため、注意が必要である。

☆ヒートショックによる事故を未然に防ぐためには

1. 脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく
2. 浴槽の蓋を開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に暖かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく
3. 湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく
4. いきなり肩まで湯船に沈めず、足からゆっくり入り、徐々に肩まで沈めていく
5. 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
6. 湯船から出る際は、急に立ち上らずにゆっくり立ち上がり、湯船から出る
7. 飲酒後の入浴は避ける
8. 入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を補給する。



「正しいスクワットについて」

- ①スクワットで鍛えられる筋肉
スクワットは主に太ももやおしりまわりをトレーニングするエクササイズで、
・ももの表（大腿四頭筋）・ももの裏（ハムストリング）・内もも（内転筋群）
・おしり（臀筋群）を鍛えることができます！
- ②正しい姿勢でなぜ行うのか？
スクワットの効果を高めるためには正しい方法で行うことが重要です。なぜなら誤った方法で行うと、ヒザを痛めたり、意図した場所と違う部位の筋肉を使ってしまうのです。
- ③正しいスクワット方法
・右の図のように膝がつま先よりも前に行かないこと！
・背筋が曲がっていないこと！
・お尻を引くような意識を持って膝を曲げていくこと！
・膝を曲げた時に膝が内や外に行かない様つま先方向に膝を曲げること！
- ④スクワットの回数
10回を目安にし、自分の疲労感に合わせて回数を増やしてください。



月	火	水	木	金	土	日
						1 お休み
2 年始感謝祭	3 手のリハビリ	4 健康体操	5 手のリハビリ	6 指のリハビリ	7 カルチャー活動【絵手紙】	8 お休み
9 成人の日 頭の体操	10 手のリハビリ	11 健康体操	12 カルチャー活動【書道】	13 カルチャー活動【折り紙手芸】	14 手のリハビリ	15 お休み
16	17	18	19	20 指のリハビリ	21 カルチャー活動【洋風生け花】	22 お休み
初詣						
23 俳句教室	24 絵手紙	25	26	27	28 テーブルボウリング	29 お休み
30 手のリハビリ	31 指のリハビリ	健康体操	カルチャー活動【書道】	カルチャー活動【折り紙手芸】		
明けましておめでとうございます。今年も元気いっぱい、病気や怪我に気をつけて過ごしていきましょう！特にノロウイルスは1月がピークと言われています。引き続き手洗いうがいを忘れずに、規則正しい生活を心がけましょう☆				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/		

