

はなぞのケアセンター デイ浦信

令和5年10月

賀寿表彰者様 29名





今年もご利用者様が笑顔の中、敬老会を開催することができ、職員一同大変うれしく思います。全国 で9番目にご長寿県である熊本県の中でも、はなぞのケアセンターのご利用者様は一段とパワフルでお 「元気です。90歳以上の方がご利用者様の4割近くいらっしゃり、リハビリや体操にも積極的です。80歳 一台の方々にも「まだまだお若いですね」とお話しされておられる場面をよくお見受けします。 これからも 益々お元気に、はなぞのケアセンターに通っていただきたいです。皆様がいつまでも若々しく、楽しく過 ごして頂けますよう、今後もサポートして参ります。敬老の日、誠におめでとうございます!!

보다고 있었다. 네트 다 우리 다 보다 다 무슨 다 우리 다 보다 다 무슨 것이었다.

10月 ワンポイントリハ ~ここだけは押さえよう~



(理学療法士)

「認知機能向上体操 について」

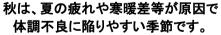
認知機能向上体操とは、「体の運動」+「頭 ・ を同時に行うことで、認知症の予防 や軽度認知症の改善が見込める、脳を活性化 させる運動です。

【効果】

①脳の血流量を上げることができる ②思考を司る前頭葉が活性化される 【方法】

計算やしりとりなどの課題を運動と同時に行 います。間違えても良いので少し難しいと感 じるものを継続して行っていきましょう。

の体調管理について



1. 生活リズムを整える

規則正しい生活は自律神経を整え、免疫力の低 下を抑えます。秋の夜長とは言いますが、早寝早起 きを心がけましょう。

2. 十分な休養と栄養をとる 秋の味覚を味わって免疫力アップ

睡眠不足や欠食は体調を崩しやすくします。秋は 食べ物の美味しい季節ですので、しっかり食べま しょう。

3. 体を冷やしすぎない

冷房のきかせすぎ、冷たいものの取りすぎは注意 しましょう。湯船に浸かり体の芯から温めましょう。





〈〈感染予防に努めましょう〉〉

新型コロナウイルスの新たな変異株が発生し、感染者数が増加傾 向にあります。また、インフルエンザも感染拡大しています。秋から 冬にかけて感染症が流行しやすい季節となりますので、体調管理と 共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。

はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染 対策を継続しております。





はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

音楽にあわせレッツダンス!

心も体もリフレッシュ

TEL 096-359-3399

法人ホームページの 里遠回 アクセスはこちらから ② 高学成

