

今年も、はなぞのケアセンタースタッフ一同張りきってお待ちしております☆彡



1年間のベストショット



はなぞのケアセンターでは1年間コロナ感染予防対策を行いながら、季節に応じた様々な行事・企画を行って参りました。令和6年も皆様へより一層楽しんで頂ける企画をスタッフ一同頑張ってお参ります。取材班：久保山



1月 ワンポイントリハ
～ここだけは押さえよう～

「足のつりについて」

池崎 大悟
(理学療法士)

「つる＝こむら返り」とは突然筋肉が縮んだまま、しばらく元に戻らなくなる状態の事をいいます。これには痛みも伴います。

【原因】

- ・加齢による筋肉量、運動量の減少
- ・運動神経線維の減少、血行不良など

【予防法】

- 下肢の筋肉量、運動量を増やす
- 身体の冷えに注意する
- 弾性ストッキングの活用
- 就寝時に足の下クッションを置いて寝る
- 深夜の食事、深酒、睡眠不足に注意する。

お正月豆知識

1月7日に食べる七草がゆ。無病息災を願って春の七草を入れたお粥を食べますが、実のところおせち料理で疲れた胃を休めるという意味があるとのこと。

《春の七草のご紹介》

① せり ② なずな ③ こぎょう
④ はこべら ⑤ ほとけのざ
⑥ すずな ⑦ すずしろ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|------------------------|----------------------------------|---|---------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 元 休 み | 営 業 休 み | 旗揚げゲーム 脳と俊敏の力を鍛えます！ | | | ♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| お 休 み | 下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| お 休 み | 折り紙 レク | 初詣 (護国神社) | 初詣 (護国神社) | 初詣 (護国神社) | 折り紙 レク | ♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| お 休 み | おじゃめでポン！ 脳と手の緻密な運動をしていきます。 | | ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い注意力を高めます | | ♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 令和6年は ☆辰年☆ 繁栄と健康上昇の年！ 昇り竜でハビリを頑張らしよう！ | | |
| お 休 み | リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！ | | | | | |

謹賀新年 今年も宜しくお願ひ致します

昨年度は新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症対策において、皆様にはご理解・ご協力頂きありがとうございました。本年も引き続き感染対策を実施し安心してご利用いただけるよう努めて参ります。