

7月からユニフォームが変わりました！



この度、上品で大人っぽいデザインへと、ユニフォームをリニューアルしました♪



リハビリスタッフは白を基調とし、清潔感を重視。

しばらく見慣れずに、戸惑われることもあるかもしれません💧

どうぞよろしく
お願いいたします！



はなぞの農園収穫



8月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「ロコモティブ
シンドロームについて」



理学療法士
池崎 大悟

※ロコモティブシンドロームとは？
骨・関節・筋肉などが衰えて、歩く・立つなどの日常生活動作が困難になる状態です。近い将来、介護が必要になるリスクが高い状態を指します。

※当てはまったら要注意！簡単チェック

- ①片足立ちが5秒以上できない
- ②イスから片足で立てない
- ③15分くらい続けて歩けない

予防法など詳しくはリハスタッフまで！

☆島原弁クイズ☆

恒例の島原弁クイズコーナーです。
皆さん訳してみてください！
正解発表は8月の事業所間交流会で行います！！

- ① じゃがいもができる
- ② てれんぱれん
- ③ しゃっちが

日		月		火		水		木		金		土	
								1		2			
3		4		5		6		7		8		9	
お休み		♪ リズム体操 ♪ 音に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪ 											
10		11 山の日		12		13 お盆		14 お盆		15 お盆		16	
お休み						お手玉トレーニング 手指活動で集中力を高め脳活性化を図ります							
17		18		19		20		21		22		23	
お休み		新聞棒体操 新聞を使って色々な部位を鍛えます								口腔体操強化の日 口腔内の動きをよくしましょう			
24		25		26		27		28		29		30	
お休み		筋力増強ウィーク 筋力を鍛え、体力の向上を目指しましょう！						脳トレウィーク					
31		<<熱中症、脱水症、感染症に注意しましょう！>> 日中の気温が高くなり、熱中症や脱水症の危険性が高くなっています。室内に居る時も油断せず、こまめな温度調整と水分補給を忘れずに行いましょう。また、感染症が増えやすい季節になりますので引き続き感染対策をお願いいたします。皆さまが安心して過ごせるよう、熱中症や脱水症予防への発信と共に、感染対策も継続して行なってまいります！ 											
お休み													

