

デイ通信

リモート 初詣



腸活～継続は力なり！



2月(如月)を楽しむ

リモート初詣を開催しました。通所玄関に鳥居設置。リモートで加藤神社を参拝。今年の運勢→おみくじ引きと絵馬配布。「今年の目標に向かい発進！」と、各自のペースで取り組みましょう。「腸スッキリ体操」は、午前中の集団体操で行われています。2ヶ月周期で内容の更新。腸活は、免疫力アップにもつながります。腸内をきれいにする事で、お肌や体調が整い、気分の向上にも繋がります♪

リハだより



肩の痛みに対する対処法。

「肩の痛み」は人によって症状や原因、痛む場所が様々です。そのため、治療に関してもその状態によって内容が変わってきます。しかし、どの状態であっても、**早期の治療**が重要です。今回は自宅でできる簡単な対処法をご紹介します。

○痛みが出ている部位(患部)を温める。

- ・濡れタオルを袋に入れレンジで少し温める。
- ・温めたタオルを患部に当てる。

○肩回りをほぐす運動

- ・頭の後ろで手を組み痛みの出ない範囲で腕を開き胸を張るように行う。(1日10秒×3セット程度)

※強い痛みを伴う運動は逆効果になります。痛みが出ない程度に行うことが重要です。

ご不明な点は 理学療法士 岡本まで

令和5年2月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 書道	3 豆まき 節分	4 レッツ創作!!	5 お休み
6 足のリハビリ	7 ホワイトボードレク	8 レッツ創作!!	9 腕のリハビリ	10 シナフソロジー	11 建国記念の日	12 お休み
13 シナフソロジー	14 レッツ創作!!	15 レッツ創作!!	16 書道	17 ホワイトボードレク	18 レッツ創作!!	19 お休み
19 レッツ創作!!	21 ホワイトボードレク	22 レッツ創作!!	23 天皇誕生日	24 レッツ創作!!	25 てんすい癒しの湯	26 お休み
27 腕のリハビリ	28 レッツ創作!!	きさらぎ 如月				

インフルエンザ流行のピーク時期となります。①感染経路を断つ ②予防接種を受ける ③免疫力を高めることが大切です!!

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。

てんすい倶楽部:
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>

てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15
TEL: 0968-71-5600

法人
ホームページ
アクセスはコチラ

