



謹賀新年



今年も、通所リハビリテーションを、
宜しくお願い申し上げます！！

皆様におかれましては、新年を明るく笑顔でお迎えの事と思います。
気分新たに、今年目標やリハビリについて、考えが浮かんだのではない
でしょうか？ 3日より、リハビリ開始です。スタッフ一同お待ちしております。
*新年のご挨拶をさせて頂くため、マスクを外させて頂いています



初詣レク

日程 1月8日～13日
時間 13:45～14:30
通所ホール

今月のイベント

1月15日～20日 体力測定
3ヶ月に1回
動きやすい服装と靴です

リハだより

足のつりについて

つり(こむら返り)とは、筋肉が突然収縮し
痛みを伴いながらしばらくその状態が
持続することです。
好発部位はふくらはぎや足部の腓骨などです。



【原因】

原因は完全には解明されておらず、体内循環器系
の異常や内科系疾患、ストレス、生活習慣病などが
考えられます。

【予防法】

- ・下肢の筋肉量(運動量)を増やす。
- ・こまめな水分補給と身体を冷やさない。
- ・スクワット、膝伸ばし、つま先・かかと上げなどの運動を行う。

ご不明な点は 理学療法士 岡本まで

令和6年1月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 書初め	4 書初め	5	6	7
元日 お休み	お休み	てんすい 癒しの湯		新春 カラオケ		お休み
8	9	10	11	12	13	14
初詣レク		餅つきレク		羽根つき レク		お休み
15	16	17	18	19	20	21
体力測定						
22	23	24	25	26	27	28
レッツ創作 「壁画」	レッツ創作 「壁画・節分」	レッツ創作 「壁画」	書道	シナフ ソロジー	体操教室	お休み
29	30	31	2024			
ホワイト ボードレク	レッツ創作 「節分」	レッツ創作 「節分」	カッコイと?!			
*お休みの際の連絡に関して 利用日当日の欠席につきましては、 午前8時頃までの電話連絡をお願い します。振替利用をご希望の方 は、職員へお申しつけください。						



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

