

7月体力測定の様子



日頃の、リハビリの成果を出すことができました😊
ちょっとひと休み

パリオリンピック^{OLYMPIC!}

今年は、4年に一度のオリンピック。今回は、パリです。皆さんと一緒にTVの前で応援しましょう😊
新たに、ブレイキン(ブレイクダンス)が追加競技に採用されました。金メダル、銀メダル、銅メダル 何個日本に持ち帰ってくれるでしょうか？(7/26~8/11)



夏に負けるな!

今年の夏は短い梅雨とその後の猛暑が予測されております。蝉の声もだんだん大きく聞かれるようになってきました。

特に、高齢の方は暑い寒いや喉の渇きなどを感じにくいです。周りの人が気を付けていても冷房の風が苦手、トイレが近くなるからと水分を取らない方が多いようです。施設でも、暑さや寒さは人それぞれなので気にされて訴えられない方もおられます。風邪や熱中症になる前に予防しましょう!



リハだより

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)



ロコモティブシンドロームとは、体を支え、動かす役割をする運動器(骨、関節、筋肉など)が衰えることで、「立つ」「歩く」等、動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと。また、その可能性が高い状態のことをいいます。健康寿命を縮める最大の敵が、運動器障害といわれることも。

【ロコモーショントレーニングをやってみましょう!】

- 片脚立ち :転倒予防、骨折予防に効果的
片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
- スクワット:体で一番大きな筋肉である太もも、臀部を強化
・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
・膝がつま先よりも前にならないように注意し、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

何か不明な点があれば 理学療法士 徳山 まで

令和6年8月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
			1 書道	2 ホワイトボードレク	3 カラオケ	4 お休み
			5 レッツ創作「貼り絵」	6 足のリハビリ	7 ホワイトボードレク	8 腕のリハビリ
12 レッツ創作「貼り絵」	13 カラオケ	14 シナフソロジー	15 書道	16 レッツ創作「貼り絵」	17 体操教室	18 お休み
19 カラオケ	20 ホワイトボードレク	21 レッツ創作「壁画」	22 シナフソロジー	23 レッツ創作「壁画」	24 てんすい癒しの湯	25 お休み
26 シナフソロジー	27 レッツ創作「貼り絵」	28 腕のリハビリ	29 カラオケ	30 ホワイトボードレク	31 足のリハビリ	

コロナウイルスは、現在熊本県は全国で3番目の多さです。発熱、喉の痛み、咳鼻水の症状が出た場合はご連絡ください!

*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。振替の利用日を職員へお知らせください。

