



はなぞの  
ケアセンター

# デイ通信 平成27年 12月



11月19、20日に焼き魚大会を行いました！ 魚の種類はサンマ・アジ・サバ・赤魚の4種類♪♪♪ その中でサンマとサバが人気でした！炭火でじっくりと焼き、外はパリッ、中は身がふっくらと焼きあがったお魚。お昼ご飯に食べて皆様とてもおいしかったと好評でした。おやつは残り火で焼き芋を作り、芋の香ばしく甘い匂いが広がり残さずすべて食べられました。



12月 リハビリからの一言  
今回のテーマ：「入浴と睡眠」

正しい入浴を行うことで質の高い睡眠をとることができます。ただ、高血圧症や動脈硬化がある方は入浴方法に注意が必要です。急激な室温の変化で血圧変動が大きくなると脳出血や心臓発作を引き起こします。逆に、長時間の入浴で血圧が下がり過ぎるという事があります。入浴時は以下のことに注意して、安全に入りリラックスしてください。

①事前に浴室・脱衣場を26℃程度に温めておく。②お湯の温度は41℃以下。③入浴時間は10分以内。④体調が思わしくないときには控える。⑤水分をしっかり取る。

詳しくは、主治医やリハビリ担当・看護師にお尋ねください。

理学療法士：米村 昌洋



「体温を上げるため(風邪をひかない)の食材と調理方法」

夏野菜や果物はそのまま食すると体を冷やしますが、火を通すと体を冷やさず食べることができます。煮込みや鍋料理など。

食べ物・飲み物は、体温に近い30℃以上がよいようです。体を温める食材として根菜類、冬野菜、香味野菜、卵黄や赤身肉、豆類などがあります。お酒なら赤ワインや日本酒など。

バランスよく、体を温める食材・調理法を中心に3食しっかり食べ、体を温めて寒い冬を迎えましょう

## 平成27年12月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
		ペタンク				お休み	
7	8	9	10	11	12	13	
	紙コップ分別		ピンポンパン			お休み	
14	15	16	17	18	19	20	
	忘年会			物送りり		お休み	
21	22	23	24	25	26	27	
玉投	Xmas	餅つ	クリスマス会		缶取	お休み	
28	29	25	26	27	28	29	
	雪投げ		棒で狙え！			お休み	
30	31	今月の歌♪		・行動計画については齎更することもございます。			
ソリゲーム		・きよしこの夜 ・ジングルベル ・たき火		・音楽活動は毎週火曜日に行っています。			



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330