

今年の夏も、皆さまの笑顔とパワーで乗り越えていきましょう！



平成30年7月

# 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 <b>伊航</b>
<b>お休み</b>	<b>下肢筋力トレーニング</b> 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方・座り方を学びましょう！		<b>おじゃめでポン！</b> 集中力・指先を使い脳を活性化！		<b>七夕交流会</b>	
8	9	10	11	12	13	14 <b>伊航</b>
<b>お休み</b>	<b>バランスボール</b> 1対1で行う個別での体幹トレーニング！		<b>ストロー体操</b> お口の中の筋肉を鍛える体操です！		<b>銅銭糖めぐみさんコンサート</b>	
15	16	17	18 <b>伊航</b>	19	20	21 <b>入景！</b>
<b>お休み</b>	<b>旗揚げゲーム</b> 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		<b>池田さんギターコンサート</b>		<b>傘傘メリーゴーランド</b> 空間把握・動体視力に効果抜群です！	
22	23	24	25	26	27	28 <b>入景！</b>
<b>お休み</b>	<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い注意力を高めます		<b>音楽体操</b> 音楽にあわせレッツダンス！心も体もリフレッシュ		<b>映写会</b>	
29	30	31	<b>7月</b> と言えば1年で1番暑いと言われる「大暑(たいしょ)」の時期です！暑い日が続く、体力を奪われないようはなぞのケアセンターでしっかりとリハビリや活動を活発に行い、体力向上に繋がしましょう！			
<b>お休み</b>	<b>ゴムゴム体操</b> 行列殺到！体幹トレーニング！					

## 最新情報 注目

### 『熱中症』の対策はしていますか？

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です！

室内でも多く発生します！夜も注意が必要です。

①～④まで取り組むことで熱中症を予防しましょう！

- ① こまめに水分を取りましょう！
- ② 必要に応じてエアコン・扇風機を使いましょう！
- ③ 暑い日は草むしりなど外での無理な作業を控えましょう！
- ④ すだれやカーテンで直射日光を遮りましょう！



7月 リハビリからの一言  
今回のテーマ：  
「座位でできる下肢の運動」



①足部の上げ下げ運動

☆目的：むくみ、足の冷え症、歩行中のつまずきやエコノミックラス症候群（狭い空間に同じ姿勢で長時間過ごしたときに静脈に血の塊ができて肺や心臓の血管に詰まる病態）を予防します。

②膝を伸ばす運動

☆目的：日常生活での立ち座りや段差の上り下りで働く、太ももの前の筋力訓練になります。

③もも上げ

☆目的：骨盤を安定させる筋肉を鍛えて、猫背などの姿勢改善や歩行時の足運びをスムーズにさせます。詳しくはリハビリまで

理学療法士：中山 奈津子



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

## 大人気！「イベント」のお知らせ！

☆七夕交流会 7月7日(土) 開催！☆

☆銅銭糖めぐみさんコンサート 7月14日(土) 開催！☆

☆池田さんギターコンサート 7月18日(水) 開催！☆

7月 生まれの方お誕生会のお知らせ 7月25日(水)～31日(火) 皆様でお祝いしましょう。