

向日葵のように皆様の爽やかな笑顔を咲かせます!



三味線演奏会



ギター演奏会



昭和歌謡ショー

最新情報 注目

『脱水』のサインに注意!!

毎日暑いが続いてますが、水分補給を忘れていませんか?

室内でも多く発生します! 夜も注意が必要です。
①~④までが脱水前のサインですので注意しましょう!

- ① 皮膚の乾燥が見られ、唇が乾燥する。
- ② 頭痛や吐気等の症状。
- ③ 脇の下が濁いた状態でも注意が必要。
- ④ トイレの回数が減る。



脱水と思ったらすぐで出来るセルフチェックがおすすめ!

爪を押してから色が直ぐに戻らない場合は水分不足の証拠なのですぐに水分補給をしましょう。

8月 リハビリからの一言
今回のテーマ: 「杖について」



☆杖は怪我をしていない方に持つことで歩く時に体を支えてバランスを補助します。また歩くときの疲れを減らしたり、痛みを和らげたりする目的があります。

☆杖は自分の体に合った高さにしましょう!

※立った状態で合わせます

- ① 軽く肘を曲げた状態で握れる高さ
- ② 杖の持つところが腰の少し下の高さ
- ③ 杖が気をつけの姿勢で床から手首の骨の突起までの長さ

理学療法士: 中山 奈津子

平成30年8月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土	
お休み			1	2	3	4 人気!	
	下肢筋力トレーニング 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!			おじゃめでポン! 集中力・指先を使い脳を活性化!		映写会	
お休み	5	6	7	8	9	10	11 人気!
	バランスボール 1対1で行う個別での体幹トレーニング!			ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える体操です!		映写会	
お休み	12	13	14	15	16	17	18 人気!
	旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!			傘傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に効果抜群です!		映写会	
お休み	19	20	21	22	23	24	25 人気!
	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い注意力を高めます			音楽体操 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ		映写会	
お休み	26	27	28	29	30	31	
	8月 生まれの方のお誕生日会						
脳レクレーション ウィーク							

8月 生まれの方お誕生会のお知らせ 8月27日(月)~31日(金) 皆さんでお祝いしましょう。



今月は「お盆」に合わせて、夏を吹き飛ばす
イベントを予定しております!
皆様、楽しみにお待ちしております!!



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