

敬老会開催！長寿の秘訣は『元気と笑顔』！

★先月のベストショット★



☆ 祝いの舞 ☆



☆ 職員出し物 ☆



☆ お祝い弁当 ☆

10月 リハビリからの一言
今回のテーマ：
「認知機能向上体操について」



認知機能向上体操とは、
「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うこと
で、脳を活性化させる運動です。
例) 座って太ももの上で右手はグーでトントン
と叩く。左手はパーでスリスリと摩る。リズム
よく10回行います。
<効果>①脳の血流が良くなる
②前頭葉が活性化される
<ポイント>①間違えてもOK!
②継続することが大切です！

理学療法士：中山 奈津子

最新情報 注目

インフルエンザの予防をしましょう！

- ①正しい手洗い
手に付着したウイルスを石けんと流水で十分に落としましょう。
- ②普段の健康管理
十分な睡眠とバランスの良い食事をとって免疫力を高めましょう。
- ③予防接種を受ける
インフルエンザ発症の可能性を減らして、感染しても重い症状になるのを防ぎます。
- ④適度な湿度を保つ
乾燥すると感染の危険が高くなります。
湿度50～60%を保つようにしましょう。
- ⑤人混みや繁華街の外出を控える

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	人気! 映画会
7	注目! はなぞのケアセンター秋祭り	8	9	10	11	12
13	人気! 映画会	14	15	16	17	18
19	人気! 映画会	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
人気! 映画会	人気! 映画会	人気! 映画会	人気! 映画会	人気! 映画会	人気! 映画会	人気! 映画会

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!	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	人気! 映画会
ポールレース 判断力・反射神経を養います	ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える体操です!	人気! 映画会
お休み	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い脳を活性化!	新聞ゲーム 指先・握力トレーニング
人気! 映画会	折り紙教室	人気! 映画会
お休み	旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!	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!
人気! 映画会	人気! 映画会	人気! 映画会
お休み	ゴム体操 空間把握・動体視力に効果抜群です!	☆ 秋といえば食欲の秋! 運動の秋! ☆ 涼しくなり体を動かしやすい時期になってきました。 3食しっかりたべてリハビリをがんばりましょう!

10月7日にはなぞのケアセンター秋祭りが開催されます!!
ボランティアステージ・模擬店・抽選会などたくさんの催し物を用意していますぜひ皆様ご来場ください。

10月 生まれの方お誕生会のお知らせ
10月22(月)～27日(土)皆さんでお祝いしましょう。