

本妙寺保育園のハロウィンにに行ってきました！！



今年のテーマは魔女です！！



お菓子をくれないと
いたずらするぞ～



お菓子をどうぞ



園児達とお化け体操

12月 リハビリからの一言
今回のテーマ：
「浮腫みについて」



浮腫みとは血液やリンパ液の流れが悪くなることで体に余分な水分が溜まった状態をいいます。原因として、①同じ姿勢で長時間過ごす ②運動不足をふくむ新陳代謝の低下 ③塩分の取り過ぎ ④冷え、血行不良 ⑤ホルモンの影響 があります。

＜簡単！浮腫みの解消法＞

寝る時に足を枕などに乗せて心臓より高かった状態で足首の運動をしましょう！

詳しくはリハビリまで

理学療法士：中山 奈津子

インフルエンザについて

冬に近づくにつれインフルエンザが流行する季節になってきました。皆さんインフルエンザの予防接種は受けましたか？

日常生活の中での予防法をお教えします。

- ・普段から健康管理をし、十分に**栄養**と**睡眠**をとりましょう。
- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには**手洗い**を心がけましょう。

・アルコールを含んだ消毒液で**手を消毒**するのも効果的です。
皆さん元気にこの冬を乗り越えましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1 人気! 映画会
						2 人気! 映画会
2	3	4	5	6	7	8 人気! 映画会
お休み	下肢筋力増強 ウィーク! 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！					9 人気! 映画会
9	10	11	12	13 目玉!	14	15 人気! 映画会
お休み	ボルトトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます			忘年会	折り紙教室	16 人気! 映画会
16	17 目玉!	18	19	20 伊勢	21	22 人気! 映画会
お休み	忘年会	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化！		餅つき大会	新聞ゲーム	23 人気! 映画会
23	24	25	26	27	28	29 人気! 映画会
お休み	ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です！		12月 生まれの方のお誕生日会			30 人気! 映画会
30	31	1	年末年始のご利用 のお知らせ！ ☆今年 12月31日(月) まで営業しています ☆年明け 1月2日(水) より通常通り ご利用いただけます			
お休み	ポールレース 判断力・反射神経を養います	元旦お休み				