



はなぞのケアセンター
Hanazono CareCenter

デイ通信

節分豆まき合戦で無病息災！みなさんの元気で溢れています！

先月の
ベストショット



豆まき大会



ひな祭り 創作活動



大人気！音楽会

3月リハビリからの一言
今回のテーマ
「指を使った頭の体操」



指は第2の脳といわれています。指には脳につながる神経が多いので、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。脳が活性化されることで老化防止や認知症予防になります。楽しみながらぜひやってみましょう！

<運動メニューの例>

- ・指出し体操 難易度☆
- ・ジャンケン体操 難易度☆☆
- ・グーチョキパー体操 難易度☆☆☆

理学療法士：中山 奈津子

口腔ケアの重要性

・口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」や「飲み込む」といった動作が行えず、十分な栄養を摂取できなくなります。

★ 口腔ケアの効果 ★

- ① 唾液の分泌を促進
- ② 感染症や発熱予防
- ③ 認知症の予防
- ④ 誤嚥性肺炎を予防

口の中を清潔に保つことで
口腔内だけでなく体全体の健康を保つために必要なものです。

平成31年3月

活動予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|----|------------------------------|--|------------------------------|---|
| <p>3月 生まれの方 お誕生会のお知らせ 3月25日(月)～30日(土) 皆さんでお祝いしましょう。</p> | | | | | | <p>1</p> <p>新聞 ゲーム 指先・握力 トレーニング</p> |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| お休み | <p>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</p> | | | <p>旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛える</p> | | <p>人気！ 映画会</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| お休み | <p>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！</p> | | | <p>おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い 脳を活性化！</p> | | <p>人気！ 映画会</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| お休み | <p>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！</p> | | | <p>ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える</p> | | <p>人気！ 映画会</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| お休み | <p>お花見 ウォーキング</p> | | <p>必見！ お花見 (お食事)</p> | <p>必見！ お花見 (お食事)</p> | <p>必見！ お花見 (お食事)</p> | <p>人気！ 映画会</p> |
| 31 | <p>大人気！「イベント」のお知らせ！ ☆ ひな祭り交流会 3月2日(土) 開催！ ☆ ☆ お花見 (お食事会) 3月27日(木)・28(金)・29日(金) 開催！ ☆</p> | | | | | |



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