

はなぞのケアセンター令和「初」イベント 笑って・歌って・踊って『健康3拍子』みなさん元気ハツラツです！



★ 先月のベストショット ★

地域ボランティアの皆様と満開の笑顔でハイチーズ♡

6月 リハビリからの一言
今回のテーマ：

「片足立ちについて」

片足立ちはバランス能力の目安になります。片足で立てる時間が長いほどバランス能力が良好といえます。

●測定の方法

- ①両手を腰に当てる
- ②片足を床から5cmほど挙げる
- ③大きく身体が揺れるまたは挙げた足が床につくまでの時間を測定する。

○評価の基準

平均値 70歳代⇒22.5秒 80歳代⇒10秒
まずは両足5秒以上を目指しましょう！

理学療法士：中山 奈津子

食中毒対策について 注目

梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒

主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157)」や「カンピロバクター」他にも卵に付着する、「サルモネラ」による食中毒の発生件数が多くみられます。

食中毒予防の3原則

- 「つけない」「増やさない」「やっつける」を知っておきましょう
- ①「つけない」……洗う・分ける
 - ②「増やさない」……低温で保存する
 - ③「やっつける」……加熱・殺菌処理

日	月	火	水	木	金	土		
<p>6月といえば、「梅雨」 雨でジメジメする季節ですが、 はなぞのケアセンターでは、 運動不足防止になる企画をご用意しております！ 元気に梅雨を乗り越えましょう！</p>						1	人気！ 映写会	
2	3		4	5	6	7	8	人気！ 映写会
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 お口の中の内筋肉を鍛える 体操です！</p>				
9	10		11	12	13	14	15	人気！ 映写会
お休み		<p>フードパル ケーキツアー</p>						
16	17		18	19	20	21	22	人気！ 映写会
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>♪ 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</p>				
23	24		25	26	27	28	29	人気！ 映写会
お休み		<p>おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い 脳を活性化！</p>		<p>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！</p>				
30	<p>大人気！「イベント」のお知らせ！ ☆ フードパルケーキツアー 10日(月)~14日(金) 開催！ ☆ 6月よりお誕生会はリニューアル！！ ご期待ください！！</p>							