

夏本番です！暑さに負けないで元気に過ごしましょう



甘い大好き♪♪
美味しい笑顔♪♪
★フードパル 熊本にて★



8月 リハビリからの一言

今回のテーマ：

「歩行スピードの重要性」

歩行は日常生活において重要な機能です。

はなぞのケアセンターでは体力測定で「5m歩行テスト」を実施しています。

*5m歩行スピードが低下するとどうなる？

・筋力低下やサルコペニア（高齢者虚弱）の可能性が疑われます。

・階段の上り下りが出来なくなる、つまづきや転倒のリスクが高まります。

・5秒以上かかる方は、横断歩道を時間内に渡れない状況といえます。

ご自身の歩行能力の変化を知って無理なく継続的にリハビリを行いましょう。歩行スピードを維持するために必要なリハビリメニューなども含めて、今後も支援していきます！

理学療法士：中山 奈津子

夏バテをのりきりましょう 注目

本格的に暑くなり夏の季節になってきました。暑い日が続くと疲れが抜けにくくなったり、食欲がわかないといった事が起こっていませんか？これといった病気ではないのに体調の不調が続いてしまう。これがいわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテの原因と対策

- ・体内の水分、ミネラル不足→・小まめな水分補給
- ・暑さによる食欲低下→・1日3食ご飯を食べる
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自立神経の乱れ
→温度差や体の冷やし過ぎに注意する。
睡眠をきちんととる

これらを意識し暑い夏を元気に乗り越えましょう！！

令和元年 8月 活動予定

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------------------------------------|----|---|---------------------------------------|----|---------------|
| 注目 | お盆も通常通り営業しております 皆様のお越しをお待ちしております | | | 1 | 2 | 3 人気! 映写会 |
| | | | | 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！ | | |
| お休み | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化！ | | 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！ | | | 10 人気! 映写会 |
| お休み | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です！ | | 旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！ | | | 17 人気! 映写会 |
| お休み | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | リズム体操♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう！ | | 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！ | | | 24 人気! 映写会 |
| お休み | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 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 | | | 31 人気! 映写会 |

大人気イベントのお知らせ！

♡ 8月お誕生日会開催 ♡
♡ 花園音楽会 ♡