



はなぞのケアセンター デイ通信

Hanazono CareCenter

敬老会開催！いつまでも健康で若々しく♡



！祝い舞の披露！



！豪華なお祝い弁当！



！華麗なる職員余興！

令和元年 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 人気!
		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!		♪ 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		映写会
6	7	8	9	10	11	12 人気!
お休み		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!		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!		映写会
13	14	15	16	17	18	19 人気!
お休み		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		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		映写会
20 大注目!	21	22	23	24	25	26 人気!
はなぞのケア センター 秋祭り		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!		映写会
27	28	29	30	31		
お休み		ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です!		ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です!		食欲の秋! 運動の秋! 3食しっかりと食べましょう! 十分な睡眠をとりましょう! リハビリを頑張りましょう!

10月 リハビリからの一言 今回のテーマ「歩行能力向上トレーニング」

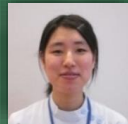
歩行姿勢を安定させるには全身の筋肉を
バランスよく鍛える必要があります。

☆おすすめ運動メニュー

- ①両足でつま先立ちを繰り返す運動
ふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。
椅子に座っても行えるのでおすすめです!
- ②スクワット
足の筋肉全体を鍛える運動です。
手すりや平行棒などに掴まって行います。
両膝がつま先より出ないように曲げること
がポイントです。

詳しくはリハビリまで

理学療法士 中山 奈津子



食欲の秋! 免疫力アップ **注目**

夏から秋にかけて気温が下がり過ごしやすくなる反面、
気温の変化に体が対応できず体調を崩してしまうこと
があります。

免疫機能を高めるために注目したいのは「腸」!!
なぜなら腸は病原体の侵入をストップさせる細胞が
多く存在する器官だからです。

☆腸に良い秋の食材とは?

- ・山芋や里芋
→腸内環境を整え、感染症にかかりにくくする
- ・さつまいも
→食物繊維が豊富。
新陳代謝を活発にし抵抗力アップ
- ・キノコ類
→ミネラルが多く、免疫力を高める効果や
腸内環境を整える。

10月20日・日曜日に

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。



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