

★ 年末・年始 ★
★ ベストショット

* 初詣 *

(護国神社)



☆ 小代めぐみさんコンサート ☆



2月リハビリからの一言

今回のテーマ:
「タイムアップ&ゴーの目的について」
◎タイムアップ&ゴーとは
椅子から立ち上がり、3m先の目印で折り返し、再び椅子に腰掛けるまでの歩く時間を測ります。
【結果からわかること】
・足の筋力 ・バランス能力 ・歩行能力
・動作の素早さに関する能力
・転倒する可能性がどのくらいあるのか
これらは、安全に生活を過ごしていくために重要な項目です。そのため、体力測定で実施をしています。

理学療法士：中山 奈津子

体を温める食べ物でぽかぽかに

体の冷えは血流が悪くなり、関節の痛みが起こりやすくなってしまいます。体をあたためてくれる食べ物は以下の3つのいずれかに当てはまります。

- ①土の中で育つもの
生姜、ニンニク、根菜類(玉ねぎ、レンコン、にんじん、山芋)
- ②寒い地域や季節にとれる旬もの
白菜、カリフラワー、リンゴなど
- ③黒や暖色系の色をしているもの
唐辛子、赤かぶなど

毎日の食事に取り入れて
体をぽかぽかにしましょう！

令和2年2月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 人気! 映画会
2 お休み	3 注目! 節分大会	4 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!	5	6 おじゃめでポン! 集中力・指先を使い脳を活性化!	7	8 人気! 映画会
9 お休み	10 旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!	11	12 ボールレース 判断力・反射神経を養い、握力アップにも繋がります!	13	14	15 人気! 映画会
16 お休み	17 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!	18	19	20	21 折り紙教室	22 人気! 映画会
23 お休み	24 ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える体操です!	25	26 お手玉教室 右脳・左脳を鍛え、バランス感覚を養い転倒予防に最適です!	27	28 新聞ゲーム	29 人気! 映画会
<p>2月3日は節分の日!! はなぞのケアセンターで節分をして 今年の福を呼び込みましょう!!</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