



はなぞのケアセンター  
Hanazono CareCenter

# デイ通信

免疫力アップの鍵は、はなぞのケアセンター！！



# 令和2年7月 活動予定

					水	木	金	土
					1	2	3	4 <small>休</small>
					<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い注意力を高めます			
5 <b>お休み</b>	6	7	8	9	10	11 <small>休</small>		
	<b>折り紙教室</b> 	<b>七夕音楽レク</b> ☆☆☆	<b>ストロー体操</b> お口の中の筋肉を鍛える体操です！			<b>スペシャルタイム</b> 		
12 <b>お休み</b>	13	14	15	16	17	18 <small>休</small>		
	<b>音楽体操</b> 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ			<b>おじゃめでポン！</b> 集中力・指先を使い 脳を活性化！		<b>スペシャルタイム</b> 		
19 <b>お休み</b>	20	21	22	23	24	25 <small>休</small>		
	<b>リズム体操</b> 楽しみながら身体を 動かしましょう！		<b>旗揚げゲーム</b> 頭脳と俊敏の力を鍛えます！			<b>スペシャルタイム</b> 		
26 <b>お休み</b>	27	28	29	30	31			
	<b>折り紙教室</b> 	<b>下肢筋力トレーニング</b> 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！						

**7月リハビリからの一言**  
 今回のテーマ「歩行補助具について」

歩行補助具を使用することで歩行のバランスを安定させ、膝や腰の痛みの軽減や転倒の予防にもなります。

- 1) T字杖：一般的に杖と呼ばれるものの片麻痺がある方や骨折をした方、最近歩くことに不安があるという方にも使用します。
- 2) 4点杖：杖の先が4つに分かれたもの。T字杖よりも支持面が広く安定しています。
- 3) 歩行車：車輪がついており、押しながら歩きます。両手で支えながら歩くタイプと、肘などで体重を支えながら歩くタイプの2種類があります。
- 4) シルバーカー  
 屋外で使用されることが多いです。荷物を入れることもできるので買い物にも便利です。

理学療法士：中山 奈津子

**注目**  
 ご自身で出来る免疫力アップ法

- ① 「1日1回、大声で笑う・歌う」  
 笑うと免疫力のコントロール機能を司っている脳幹に興奮が伝わり免疫力がアップします。
- ② 「ぐっすり眠る」  
 睡眠には休養以外にも、免疫機能を高める働きがあります。
- ③ 「爪もみを行う」  
 爪の付け根には免疫力を高めるツボがあります。

※ぜひ行ってみたい♡

もうすぐ梅雨が明け夏がやって来ます。夏バテや熱中症対策、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。



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