

『はなぞのリハビリ三銃士』皆様の健康をサポートします！



★ 新人スタッフ紹介 ★ 藤本 涼介 (理学療法士)

今年度より、はなぞのケアセンター 通所介護
リハビリスタッフとして働かせて頂いております。
体のお悩み事やリハビリ・ご自宅での運動など
皆様の健康をサポートして参りますので
宜しくお願い致します。



9月 リハビリからの一言

「ロコモティブシンドロームについて」

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またそのリスクが高い状態のことをいいます。

☆予防するには？

①片脚立ち *左右1分ずつを1日3回

必ず何か支えになるものを挿んで、床につかない程度に片脚を上げましょう。バランス能力アップだけでなく、骨が強くなり転倒・骨折の予防になります。

②スクワット *ゆっくり5、6回を1日3回
足全体の筋肉を鍛える運動です。肩幅より少し広めに足をひらき、つま先をやや外に向けます。膝がつま先より出ないように注意して、おしりを後ろに引くように膝の曲げ伸ばしをしましょう。

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、気温の変化に体に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。

日	月	火	水	木	金	土
1		2		3		4
5		リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう！				注目 スペシャルタイム
6	7	8	9	10	11	12
お休み		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い脳を活性化！		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		注目 スペシャルタイム
13	14	15	16	17	18	19
お休み		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		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		注目 スペシャルタイム
20	21	22	23	24	25	26
お休み		注目 はなぞのケアセンター 敬老会	祝 デイサービス 敬老会 ウィーク		注目 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	注目 スペシャルタイム
27	28	29	30	31		
お休み		♪ 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				

☆ はなぞのケアセンター 通所 「敬老会・表彰式」 ☆

9月21日(月)開催!

☆ 敬老会お食事会 ☆ 22日(火)・23日(水) 2日間開催!

今年は3日間連続で敬老会となっております!