

♪ 鬼を退治し、春の訪れをお出迎え♪



3月 リハビリからの一言
今回のテーマ「運動と栄養」

栄養状態が悪いと筋肉の崩壊、体重の低下、創傷治癒、免疫力の低下に繋がります。そのため、感染に対する抵抗力も弱まります。

●身体に必要な栄養素
人間が生きていくためには、「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」5つの栄養素が必要です。栄養素は、それぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足をするとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまいます。

理学療法士 池崎 大悟

注目 知っ得情報!

『節分の由来とは』
コロナウイルスにて、集まって行う豆まきが行えていないと思いますが、節分の日には豆まきをして鬼(疫病)を退治し、無病息災を願う風習があります。節分というのは「季節を分ける」という文字の通り、季節の変わり目を意味する言葉です。もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日はすべて節分と呼ばれていました。その中でも春の訪れである立春の前日は特にめでたいものとされ、立春の前日に節分を行う風習が残ったとされています。豆まきをしてコロナウイルスも追い出しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
コロナウイルス感染予防 ご協力をお願い ①「ご家族様の体調不良」 ②「県外のお来りや接触」 上記などあればご連絡を よろしくお願いたします。		1	2	3	4	5 人気!
		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				スペシャル タイム
6	7	8	9	10	11	12 人気!
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		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!		スペシャル タイム
13	14	15	16	17	18	19 人気!
お休み		ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です!		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!		スペシャル タイム
20	21	22	23	24	25	26 人気!
お休み		新感覚! リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう!				スペシャル タイム
27	28 目玉!	29 目玉!	30	31		
お休み		お花見	お花見	ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です!		
「お花見」開催のお知らせ 3月28日(月)・3月29日(火) 昼食にはお花見弁当をご用意しておりますので 是非ご期待ください!!						