



デイニュース 4月号

マノリアル本荘

4コママンガ マノちゃん
 作:職員 甲斐友彰



バラエティショー

マノリアル式 桃太郎!

大正琴も頑張った!

いよっちょい悪おやじ

出番待ち~♡◇ドキドキ◇

ひぐもーん! なんと103才

川ちゃんのリハビリ教室

今回のテーマは『腰痛予防について』

【腰痛の原因】

- ①筋骨格由来のもの：圧迫骨折や椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など
- ②内臓由来のもの：細菌感染や臓器等の病気など
- ③心因性由来のもの：生活習慣、ストレスや不安、不眠など

その他にも・・・座位姿勢が悪かったり、屈曲の頻度が多いことでも腰痛が出現してきます。

【腰痛予防】

1. 無理な姿勢を取らない!
2. ストレスを軽減する!
3. 適度な運動を行う!
4. 肥満を防ぐ!

※1日2回程度の体操や運動で体のコンディションを整え、腰痛予防・軽減に努めましょう☆

マノリアル本荘 デイサービス

4月 活動予定表



月	火	水	木	金	土	日
<p>PM2.5が今年も全国各地で飛散しております。外出の際はまだまだマスク着用、帰宅後の手洗いうがいを心がける様にしてください。私も毎日着用中!!</p>						
	1	2	3	4	5	6
	ビート体操				お休み	お休み
	カーリング	カーリング	野球	野球		
7	8	9	10	11	12	13
	ボール体操				お休み	お休み
	ジェスチャーカルタ	ジェスチャーカルタ	書道	ボーリング	絵手紙	
14	15	16	17	18	19	20
	竹ふみ体操				お休み	お休み
	書道	書道	ボーリング	カーリング	カーリング	
21	22	23	24	25	26	27
	チューブ体操				お休み	お休み
	ボーリング	巨大風船バレー	俳句教室	ラダーゲッター	書道	
28	29	30				
	棒ふり体操					
	カーリング	お手入れ	ジェスチャーカルタ			
				<p>4月は新しいスタッフが増えます! お楽しみに~♪</p>		

