



マノリアル本荘 デイ通信 平成27年 12月

平成27年12月 活動予定



皆様で作成した「芋」で芋拾いゲームを行いました♪制限時間内により多くの芋を拾うゲーム、指定された重さに合わせて芋を拾うゲームを行いました！参加された皆様はとても楽しまれていました♪

～風邪をひかない為の食材と調理方法～

これからの季節、風邪を引かない為にはどんな食べ物を食べるとよいのでしょうか。

◎ 体を温める食材を食べる。

根菜類、冬野菜、香味野菜、卵黄や赤身肉、豆類など。お酒なら赤ワインや日本酒など。また夏野菜や果物はそのまま食べると、体を冷やしますが、火を通すと体を冷やさず食べることができます。

◎ 温かい料理を食べる。

煮込みや鍋料理など。食べ物・飲み物は、体温に近い30℃以上がよいようです。

これらの食材と調理法で、バランスよく、3食しっかり食べ、体を温めて寒い冬を迎えましょう。



マノリアル本荘ではマフラー作りがブームになっています。編み棒を使わず、ティッシュの箱を使って編んでいます。これからの寒い季節にピッタリのマフラー、おでかけする時の必需品です。気になるのは完成したマフラーはご自身で使われるのか、それとも誰かへのプレゼントなのでしょうか？

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
リング体操					お休み	お休み
熊本タワー	ボーリング	ボールインワン	カラフルビンゴ			
7	8	9	10	11	12	13
竹ふみ体操					お休み	お休み
狙ってポン	クリスマスお面作り	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	書道		
14	15	16	17	18	19	20
棒ふり体操					お休み	お休み
ボールインワン	野球ゲーム	狙ってポン	書道	UFOゲーム		
21	22	23	24	25	26	27
ビート体操					お休み	お休み
カラフルビンゴ	UFOゲーム	熊本タワー	クリスマス会	クリスマス会		
28	29	30	31	12月は31日までの営業となります。体調管理に気を付けてご利用ください。		
ボール体操						
思い出ビンゴ	忘年会	忘年会	スライドショー			

◆インフルエンザの症状

・38℃を越える高熱がある ・寒気や震え ・倦怠感 ・関節痛や筋肉痛
 ・鼻水・頭痛 ・喉の痛み ・くしゃみ ・咳(起こらない場合もある)
 これから流行する季節となりますので、手洗いうがい、外出時のマスク着用をさせていただきます。

リハだより

入浴の効果について

皆様、寒い季節になってきましたね。この時期はお風呂が恋しい季節ですが、お風呂には体を温める以外にも様々な効果があります。

①リラックス効果 ②疲労回復 ③痛みの緩和 ④質の高い睡眠
 また、このような効果を発揮しやすい為の入浴のポイントがあります。

- ①39度程度のお湯にゆっくりつかる
- ②眠りたい時間の1時間半前くらいにつかる
- ③入浴前にコップ1～2杯程度の水分を摂取する。

このポイントに注意しながら寒い冬を乗り越えていきましょう！！



理学療法士
高島 泰希



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331

FAX 096-288-3332