



マノリアル  
本荘

# デイ通信 平成28年 2月

平成28年2月 活動予定



## ☆初詣☆

今年も健康で楽しく  
過ごせまじょうに♡

今年も北岡神社に初詣に行って参りました♪  
お参りのあとにはお楽しみの「おみくじ」\(\^。^)/真剣に読まれていらっしゃいました。  
お守りも沢山購入され、今年も元気いっぱいスタートをきれました☆☆

### ～狭心症と心筋梗塞について～

・**狭心症**…冠動脈の血流が悪化し、心臓が一時的に酸欠状態となって起こります。胸のあたりに痛みや苦しさを感ずたり、症状は数分から十数分程度続きます。くり返す場合には、ニトログリセリンなどの薬で発作を抑えるようにします。

・**心筋梗塞**…冠動脈の血流がほとんど止まってしまい、酸欠から心筋の一部が壊死するほど悪化した状態をいいます。左胸のあたりを中心に、非常に強い圧迫感や激しい痛みが起こり、肩や背中、首などに痛みを感じることもあります。症状は30分以上、ときには数時間に及びます。手当てが早いほど治癒する確率も高いので、我慢せずすぐに病院に行きましょう。

### 新春☆福笑い&お出掛けツアー



元日に福笑い&城彩苑ツアーを行いました。  
福笑いでは変な顔を作り大笑い♪  
城彩苑では苑内を見て回り、とても楽しいお正月を過ごせました。

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
ボール体操							お休み
カウボーイゲーム	体力測定	晃の陶芸教室	カラフルビンゴ	ボールインワン			
8	9	10	11	12	13	14	
リング体操							お休み
体力測定	ラダーゲッター	書道	サッカー	UFOゲーム	ゴルフ	おやつ作り	
15	16	17	18	19	20	21	
竹ふみ体操							お休み
バレンタインゲーム	ラダーゲッター	熊本タワー	ボールインワン	書道	人生ゲーム		
22	23	24	25	26	27	28	
棒ふり体操							お休み
ゴルフ	カラフルビンゴ	UFOゲーム	熊本タワー	カウボーイゲーム	外出企画		
29	<p>♡バレンタイン♡</p> <p>2/14はバレンタインの日です。日頃の感謝を込めて御家族様やお友達に気持ちを伝えましょう♡ デイサービスでの飴やチョコ・物のやり取りは行わない様にして下さいね!♡</p>						
ピート体操	<p>♡♡♡</p>						
輪投げ	<p>♡♡♡</p>						

## リハだより

### 猫背について

年を重ねるごとに背筋は曲がっていく傾向があります。原因としては、腹筋や背筋などの体幹筋力の低下や骨密度の低下と共に骨の変形が多いといわれています。猫背を放置することで、肩や首の周囲がこわったり、血流不良や内臓疾患にも繋がる恐れがあるため油断は禁物です！しっかりと体の筋肉を鍛えて背筋をピンッと伸ばしましょう！！



理学療法士  
高島 泰希

背筋が伸びると見た目も若返りますよ(^v^)



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