



マノリアル本荘

# デイ通信 平成30年 5月

平成30年5月 活動予定



4月の通所はお花見や歌会、フラダンスのボランティアなど楽しい行事が盛りだくさんでしたよ(^o^)/



月	火	水	木	金	土	日
5月	1	2	3	4	5	6
棒ふり体操						お休み
熊本タワー	熊本タワー	端午ゲーム	端午ゲーム	電車でGo!!		
7	8	9	10	11	12	13
ボール体操						お休み
体力測定						
電車でGo!!	電車でGo!!	UFOゲーム	UFOゲーム	ギリギリゲーム	製作活動	
14	15	16	17	18	19	20
リング体操						お休み
マジックショー	パラシュートゲーム	ギター演奏会	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	ギリギリゲーム	
21	22	23	24	25	26	27
ペットボトル体操						お休み
電車でGo!!	ミニゲートボール	ミニゲートボール	乗っけて飛ばせ!!	乗っけて飛ばせ!!	輪投げゲーム	
28	29	30	31	今月の歌		
サザエさん体操				<ul style="list-style-type: none"> <li>こいのぼり</li> <li>茶摘み</li> <li>みかんの花が咲く丘</li> <li>背くらべ</li> <li>青い山脈</li> </ul>		
ペタンク	クイズ & お茶会	バスケットゲーム	バスケットゲーム			

～看護からのお願い～

日中が暖かくなり、朝晩の気温差の為、体調を崩しやすくなります。また、隠れ脱水も起こりやすいので、こまめな水分補給を行って下さい。



## リハだより

### デイサービスで行っている4つの機械について

筋力は20～30歳をピークに徐々に低下し、60歳を過ぎると劇的に低下します。筋力が低下していくことで今まで普通に出来ていたことが困難になってきます。マノリアル本荘では機械を使った筋力訓練を行い、一人一人に合わせた負荷量で無理なく筋力を維持していけるよう取り組んでいます。

それぞれの機械の目的としては…

- ①ローイング → 高齢者特有の猫背の改善
- ②レッグプレス → 下肢全般の筋肉を鍛え、しゃがむ、歩くなどの動作を安定させる。
- ③レッグエクステンション → 太ももの筋肉を鍛えて、階段の上り下りを楽にする。
- ④ヒップアブダクション → お尻の横の筋肉を鍛えて歩くときのフラツキを改善する。



理学療法士 高島 泰希

～ 運動は継続が大事です！体が弱らないよう注意していきましょう！！ ～



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