

11月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp> リバーサイド熊本

朝晩冷え込む時季になりましたが、皆様元気にお過ごしでしょうか。今月はショッピングや体力測定等、様々な行事を予定しております。また先月に引き続きリハビリ強化週間もごさいますので、万全の体調での参加と運動機能の維持・増進に努めていただきたいと思います。それでは今月も行事が盛り沢山ですので、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

★今月の歌★ 炭坑節



秋の祭典の様子



リハビリの様子



平成25年 11月活動予定表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | |
|-----|---|-----------------|-------------|--------------------|----|----------------------|-----------------------|--------------|---------------|----|------------------|---------|----|---------------|
| 第一週 |  <p>リハ課の佐藤です よろしくお願いします！</p> <p>第2週目:清潔チェック 第3週目:体重測定 第4週目:お誕生会 *散髪希望の方は、 スタッフまで お申し付け下さい。</p> | | | | | | 1 みかん 祭り ゲーム | 2 お休 み | | | | | | |
| 第二週 | 3 文化の日 みかん 祭り ゲーム | 4 缶拾い ゲーム | 5 | 6 秋の♡ ショッピング | | 7 缶拾い ゲーム | 8 書道教室 生花教室 | 9 お休 み | | | | | | |
| 第三週 | <p>←リハビリ強化週間→</p> <p>がんばろ！</p> <p>松尾北小 交流会★</p> | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 お休 み |
| 第四週 | 17 缶拾い ゲーム | 18 ← 体力測定 → | | | | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝 の日 | お休 み | | |
| 第五週 | 24 ★ 歌の 交流会 | 25 | 26 わーポン！ | | 27 | 28 蹴っ飛ばし カーリング | | 29 | 30 お休 み | | | | | |

リハビリからの一言 今回のテーマは「筋力低下」について！
年をとれば身体のすべてが老化します。また筋肉量も減少し、筋力低下を引き起こします。特に足の筋力（下肢筋）が著しく低下すると言われます。下肢筋力低下は移動などの活動を制限し、バランス能力にも影響し、転倒の原因となります。出来るだけ運動を行い筋力維持・向上に努めましょう。