



**初詣の様子!**

甘酒 うま



**初詣に行って参りました!**

毎年恒例の初詣に今年も行って参りました!無病息災、五穀豊穡!みんなでお祈りもぼっちり!お楽しみのおま〜い甘酒も、とってもおいしかったですよ!



## 今月の目玉イベント

**植木市が今年も城山で開催!**

- 3日 豆まきしゅく
- 5日 節分のご自慢大会
- 12日 春の植木市ツアー
- 19日 リバーサイドシアター(君の名は第二部)
- 26~28日 梅見物ツアー

ハイ・チーズ!

### ▼狭心症・心筋梗塞について

狭心症は、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。胸のあたりに圧迫されるような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常備薬で発作を抑えるようにします。心筋梗塞は、冠動脈の血流がほとんど止まってしまう、酸欠から心筋の一部が壊死(死滅)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り、人によっては肩や背中、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。

### リハだより 「肩こりについて」

★肩こりに効果的なストレッチ  
体が縮こまる事で血行が悪くなり筋肉もこわばります。今回は、肩こりの改善の為に、ストレッチを紹介します。

- ☆肩すぼめ運動(10回)
  - ・肩甲骨を近づけるように胸を張る。
  - ・両肩の上げ下し。
- ★正しい姿勢で行う。
  - ・過度な反動を付けずに行う
  - ・痛いところまで伸ばさない

詳しくは理学療法士の金子まで。



理学療法士  
金子真一



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 節分	4
			ゆるゆる玉入れゲーム(手のリハビリ)	音楽ポラントピア	豆まきしゅく	お休み
5	6	7	8	9	10	11 建国記念日
節分のご自慢大会	体力測定					お休み
	ゆるゆる玉入れゲーム(手のリハビリ)		フーフーティッシュゲーム(口のリハビリ)			
12	13	14	15	16	17 俳句教室	18
春の植木市ツアー	つまんでチョコレートゲーム(手のリハビリ)		足渡しゲーム(足のリハビリ)			お休み
19	20	21	22 そろばん教室	23 書道教室	24	25
リバーサイドシアター	段ボール玉入れゲーム(足のリハビリ)		ゆるゆる玉入れゲーム(手のリハビリ)			お休み
26	27	28	梅見物ツアー			
						2/14はバレンタインデーです。好きな人やお世話になってる方にチョコレートを贈る日として有名ですが、デイサービスでは餡やチョコなどのお菓子のやり取りは禁止となっております。お菓子の持ち込みはないように、よろしくお願い致します。