



リバーサイド
熊本

デイ通信 12月

平成29年12月 活動予定表

ブログで行事の様子を紹介をしています!!
詳細は下記URLからご覧ください!!
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>



しらさぎの足湯へ出かけました!!

今回は、「足湯」でホッと一息。沢山の方が参加され、浸かりながらゆっくりされる方や会話を楽しまれる方とさまざまでした。帰りは、体もほかほかで皆様にここに笑顔でした。

足湯ツアーの様子!



年末年始の 営業について

12月31日(日) 営業
1月1日(月) 休み
1月2日(火)~ 営業

リハだより

「浮腫について」

むくみとは、『体内の組織など血管の外に、余分な水分が溜まった状態』のことを言います。

〈むくみの原因〉

- ①長時間同じ姿勢をとる
(座りっぱなし、立ちっぱなしなど)
- ②運動不足を含む新陳代謝の低下
- ③塩分の取り過ぎ
- ④冷え、血行不良 など

★対策★

- ①運動で解消!
つま先上げ・かかと上げをしましょう。筋肉のポンプを動かせることでむくみに効果があります。
- ②足枕で解消!
足を心臓よりも高い位置に置くことで、重力によりリンパ液が足先から体へ戻るため、むくみに効果があります。

詳しくは理学療法士の竹田まで。



理学療法士
竹田 陽

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
					色合わせ ゲーム (手のリハビリ)	お休み
3	4	5	6	7	8	9
リバーサイド シアター	テーブルホッケー ゲーム (手のリハビリ)	テーブルホッケー ゲーム (手のリハビリ)	テーブルホッケー ゲーム (手のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	お休み
	体力測定 開始					
10	11	12	13	14	15	16
しまむら ショッピング ツアー	引いて引いて ゲーム (足のリハビリ)	引いて引いて ゲーム (足のリハビリ)	物渡しリレー ゲーム (手足のリハビリ)	物渡しリレー ゲーム (手足のリハビリ)	物渡しリレー ゲーム (手足のリハビリ)	お休み
					俳句教室	
17	18	19	20	21	22	23
年末 ふれあい 交流会	人間輪投げ ゲーム (手のリハビリ)	人間輪投げ ゲーム (手のリハビリ)	人間輪投げ ゲーム (手のリハビリ)	音楽 ボランティア	引いて引いて ゲーム (足のリハビリ)	お休み
24	25	26	27	28	29	30
クリスマス会	色合わせ ゲーム (手のリハビリ)	通所忘年会			色合わせ ゲーム (手のリハビリ)	お休み
		31	紅白歌合戦			

今月の目玉イベント

- 3日 リバーサイドシアター
- 4日~ 体力測定
- 10日 しまむらショッピングツアー
- 17日 年末ふれあい交流会
- 21日 音楽ボランティア
- 24日 クリスマス会
- 26~28日 通所忘年会
- 31日 紅白歌合戦



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1

TEL 096-277-2288

FAX 096-277-2424