



先月の ベストショット!

城山のパティマーケットに出かけました! 何度も訪れているので買い物し易く、自分で欲しい物が手に入り大満足でした\(^o^)/



リハだより

浮腫について

<むくみの原因>

1. 座位・立位を長時間同じ姿勢をとる
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
5. ホルモンの影響

<足のむくみの解消法>

- ① 運動で改善…つま先の上げ下げ運動
横になって足の位置を心臓より高い位置で足首を動かします。
- ② 足枕…足を枕の上に乗せて寝ます。重力によりリンパ液が足先から体へ戻ることでむくみ予防になります。
- ③ 食生活改善
・利尿作用のあるウリ科の食べ物(きゅうり、すいか)
・カリウムを多く含む食べ物(バナナ、リンゴ)
・ビタミンB1を多く含む食べ物(豚肉、南瓜)が効果的です。

詳しくは理学療法士の藤本まで。



今月の目玉イベント

- 2日 リバーサイドシネマ
- 7日 音楽ボランティア
- 9日 パティ買い物ツアー
- 16日 ふれあい交流会
- 23日 クリスマス会
- 26日~28日 忘年会
- 30日 12月生まれ誕生会

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| お休み | | お休み | | お休み | | お休み |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| リバーサイドシアター | 伝言ゲーム (脳のリハビリ) | 伝言ゲーム (脳のリハビリ) | 脱出ゲーム (手のリハビリ) | 脱出ゲーム (手のリハビリ) | 脱出ゲーム (手のリハビリ) | 脱出ゲーム (手のリハビリ) |
| | | | | | 音楽ボランティア | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| パティ買い物ツアー | 新聞レク (手のリハビリ) | 新聞レク (手のリハビリ) | ゲートレク (手のリハビリ) | ゲートレク (手のリハビリ) | ゲートレク (手のリハビリ) | ゲートレク (手のリハビリ) |
| | | | | | | お休み |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 年末ふれあい交流会 | ペタンクゲーム (手のリハビリ) | ペタンクゲーム (手のリハビリ) | お手玉入れゲーム (手のリハビリ) | お手玉入れゲーム (手のリハビリ) | お手玉入れゲーム (手のリハビリ) | お手玉入れゲーム (手のリハビリ) |
| | | | | | | お休み |
| | | | | | 俳句教室 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| クリスマス会 | クリスマス特別ゲーム | クリスマス特別ゲーム | 忘年会 | 忘年会 | 忘年会 | お休み |
| 12月生まれ誕生会 | テーブルホッケーゲーム | | | | | |