てんすい倶楽部

通所リハビリテーション便り

長かった梅雨もようやく明け猛暑の季節となりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、汗をかきやすいこの時期、注意したいのは脱水症です。症状としてのどの渇きなどがありますが重症になると血圧が低くなったり、脈が弱くなったり、呼吸が早くなったり症状は個人によってさまざまです。年齢を重ねると元々持っている体内水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいので脱水を起こしやすくなります。とにかくのどが渇いていなくても積極的に水分をとることが一番重要です。ミネラルウォーターや麦茶などを小まめにとりましょう。

四コマ漫画
織姫とひこぼしの巻
作:職員　甲斐友彰

上手にできたよ！

洋風生け花

えーと、ここは・・・

♪笹の葉さらさら

七夕飾り作り

リハビリより、今月は＜便秘について＞のお話です！

○便秘とは⇒
通常は食事をしてから1～2日で便が排泄されるものが、3日以上出ない状態のことです。国の調査では、70歳代の15%、80歳代の24%が便秘であるといわれています。

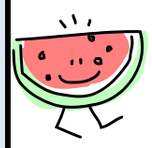
ここでクイズです!!(6月のリハビリスタッフの講話からの問題です！)

【第1問】便秘の主な原因は、水分不足・運動不足ともう一つ何だったでしょう？
1)情報不足　2)体力不足　3)栄養不足

【第2問】便秘の対処方法として、①水分の摂取、②食物繊維のある食べ物を食べる、③適度な運動、④同じリズム(時間帯)でトイレに行くがありました。その中で、②の食物繊維のある食べ物は下の選択肢の中にいくつあるでしょう？
＜リンゴ・オレンジ・いも類・キャベツ・にんじん・豆・海藻類＞

分からないこと・答えなどは気軽にリハスタッフに尋ねてください☆

平成26年　7月　活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	30 	1 ラケットシュート	2 キャップホッケー	3 蹴っ飛ばしボーリング	4 ペタンク	5 絵手紙	6 お休み
第二週	7 的を破って玉入れ	8 頭の体操	9 洋風生け花	10 新聞紙棒ホッケー	11 折り紙手芸	12 キャップホッケー	13 お休み
第三週	14 交流会	15 絵手紙	16 ラケットシュート	17 書　道	18 筒渡しゲーム	19 ペタンク	20 お休み
第四週	21 海の日 レクダンス	22 後ろ向き玉入れ	23 俳　句	24 書　道	25 折り紙手芸	26 ラケットシュート	27 てんすい倶楽部夏祭り
第五週	28 頭の体操	29 筒渡しゲーム	30 輪投げ　おやつ作り	31 洋風生け花	1	2	3

体力測定 がんばろう

7月はカルチャー活動やおやつ作りに加えて、てんすい倶楽部の夏祭りも開催されます。
今月も、みなさま元気に来ていただけることを職員一同楽しみにしております！

●利用当日の欠席について
午前8時頃の電話連絡にてお願い致します。　☎0968-71-5600

http://www.kumamotokousei.jp