



敬老会を開催しました!

朝夕は随分と冷えてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
てんすい倶楽部通所では、9月9日より三日間敬老会を開催いたしました。表彰式や職員による出し物、ご利用者様と職員合同のカラオケ大会なども開催され、賀寿者の皆様に楽しい時間を過ごしていただきました。

「これからも元気で過ごしてください!」

今月のイベント!

・体力測定
10月26日~31日

今月は3ヶ月に1回の体力測定の月です。
動きやすい服装でお越し下さい。
リハビリの成果を出せるよう頑張りましょう!

インフルエンザの予防

インフルエンザの予防接種には、感染後に発病する可能性を低くする効果とインフルエンザにかかった場合の重症化を防止する効果があります。予防接種を受けてから効果がでるまで、2週間程度かかるため、早めに予防接種を受けましょう。

流水や石けんでの手洗いは、手指についたウイルスを流し落とす効果があります。ただし、洗いやすすぎが不十分だとウイルスを完全に除去することができません。意識して長めに手洗いを行いましょう。

- ・流行期：例年12月~3月下旬、1月末~2月上旬がピーク
- ・潜伏期間：通常1日~3日
- ・感染期間：発症直前から、発症後3日程度までが感染力が特に強いとされる
- ・典型的な症状

急激な発熱で発症、38~39℃あるいはそれ以上に達する。

頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。



9月には、開設記念式典も開催されました。今年ではてんすい倶楽部開設より15周年ということもあり、昼食時に舞踊のステージが催され、ご利用者の皆様に楽しんでいただきました。

リハだより

高血圧について

★高血圧の基準

収縮期血圧(上の血圧)：140mmHg
拡張期血圧(下の血圧)：90mmHg

★高血圧を防ぐには?

- ①有酸素運動→1日合計30分程度
- ②食生活の見直し
→塩分を控えめに!!カルシウムなどのミネラルを摂取!!

★高血圧によって...

- ①めまい・立ちくらみ・だるさなどの症状
- ②温度差の影響で心臓や血管に大きな負担がかかる
→脳卒中や心臓病に注意が必要となります。

分からないことがありましたらお尋ねください!



月	火	水	木	金	土	日
神意月 <small>10月の別名 島根県出雲地方においてのみ、 「神在月(もしくは神有月)」と呼ばれる。</small>			1	2	3	4
			頭の体操	カルチャー活動 【折り紙手芸】	カルチャー活動 【絵手紙】	お休み
5	6	7	8	9	10	11
カラオケ	ビンゴゲーム	健康体操	カルチャー活動 【書道】	カルチャー活動 【レクダンス】	パン釣り競争	お休み
12	13	14	15	16	17	18
体育の日 お手玉シュート	ゆらゆら玉入れ	健康体操	チーム対抗 玉ころがし	カルチャー活動 【折り紙手芸】	カラオケ	お休み
19	20	21	22	23	24	25
カルチャー活動 【俳句教室】	カルチャー活動 【絵手紙】	健康体操	カルチャー活動 【書道】	カルチャー活動 【洋風生け花】	キャップ ホッケー	お休み
26	27	28	29	30	31	
体力測定						

通所からのお知らせ

本格的な秋の到来で外は大分冷えてきましたね。いかがお過ごしでしょうか。
秋と言えば食欲にスポーツ、芸術の秋などと言われますが皆様はどのような秋を過ごされますか?色々な秋を楽しめるように、体調管理もしっかりと行ってくださいね!

利用日当日の欠席につきましては、
午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。

日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください!

てんすい倶楽部:
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL:<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

