



これからも元気に！敬老会

朝夕はすっかり涼しくなり、いよいよ秋本番といった気候です。衣替えの準備は万全ですか？さて今回掲載させて頂いた写真は、9月に通所で開催された敬老会の様子です。表彰式のほか、お昼ご飯の豪華なお弁当や職員による様々な余興も大変好評で、ホール内も盛り上がりました！先述の通り、これから段々と寒くなってまいります。今月も元気で過ごせるよう、体調には十分注意してくださいね！



9月実施

今月のイベント！

- ・ホルン演奏会
10月11日 14:00～
- ・消防訓練
10月25日



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、発病後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。
咽頭痛、咳などの呼吸器症状

リハだより

「認知症機能向上体操について」

認知症機能向上体操とは？
体と頭の体操を組み合わせ同時に行うことで、脳を活性化させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込めるとの報告が上がっています。
※約半年行くと効果が出てきます！

方法

- ステップ①
数を数えながら3の倍数の時に手を叩きます。
- ステップ②
1で左足を開き、2で左足を戻す、3で右足を開き、4で右足を戻すを繰り返して行います。
- ステップ③
ステップ①とステップ②を同時に行うと認知症機能向上体操になります。

「通所・敬老会」

月	火	水	木	金	土	日
 神意月 					1	2
<small>かんなづき</small> 旧暦10月の名称 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。					カルチャー活動 【絵手紙】	お休み
3	4	5	6	7	8	9
手のリハビリ	シナプソロジー	手のリハビリ	指のリハビリ	カルチャー活動 【折り紙手芸】	手のリハビリ	お休み
10	11	12	13	14	15	16
頭の体操	交流会 【ホルン演奏】	健康体操	カルチャー活動 【書道】	シナプソロジー	指のリハビリ	お休み
17	18	19	20	21	22	23
カルチャー活動 【俳句】	カルチャー活動 【絵手紙】	健康体操	動物合わせ	カルチャー活動 【折り紙手芸】	手のリハビリ	お休み
24	25	26	27	28	29	30
手のリハビリ	消防訓練	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】	手のリハビリ	お休み
31						
指のリハビリ						

現在、他県にて麻疹(はしか)が流行しております。発熱や咳、鼻汁などの風邪に似た症状を引き起こし、その感染力は非常に強いと言われていた病気で、特に20～30代の方は注意が必要とされていますので、ご家族が麻疹に罹患された場合は直ちに職員までご連絡ください。

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/>

