



いつまでも元気に😊

例年と比較して今年は涼しくなるのが早かったようですね！皆様いかがお過ごしですか？さて、今回紹介する写真は9月初頭に開催された通所敬老会の様子です。賀寿者の皆様の表彰や職員による余興が催され、お昼ご飯も敬老会という事で特別豪華なメニューで、大変好評でした☆
皆様、いつまでも元気にてんすい倶楽部にお越しくださいね★



9月
通所・敬老会

今月のイベント！

- ・玉水小学校交流会
10月10日(火)・11日(水)

今月は、玉水小学校より学生の皆さんが体験学習に来所される予定です。普段はなかなかふれあう事のない小学生の皆さん。この機会に沢山お話しされて下さいね！最後には発表会もあるそうですのでそちらもお楽しみに☆



リハだより

ロコモティブシンドロームについて

骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。運動器の障害のために要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームと言います。

ロコチェック

- ①家の中でつまずいたり、すべったりする
 - ②階段を上がるのに手すりが必要である
 - ③15分くらい続けて歩くことができない
 - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤片足立ちで靴下をはけなくなった
 - ⑥2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
 - ⑦家の中のやや重い仕事が困難である
- 項目のうち1つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン！

運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

- ①バランス能力をつける「片脚立ち」
- ②下肢筋力をつける「スクワット」



通所では1ヶ月に2回、シナプソロジー体操という頭を回転させながら行うエクササイズを実施しています。簡単なものから少し複雑なものまでありますが、基本的にゆったりと体を動かす体操です！

月	火	水	木	金	土	日
<h2 style="text-align: center;">神無月 <small>かんなづき</small></h2> <p style="text-align: center;">「神無」という字は当て字とされており、『神の月』が転じたものだったり『雷のない月』から『雷無月』など、様々な説がある。</p>						1
						お休み
2	3	4	5	6	7	8
足のリハビリ	腕のリハビリ	健康体操	カルチャー活動【書道】	腕のリハビリ	カルチャー活動【絵手紙】	お休み
9	10	11	12	13	14	15
体育の日	シナプソロジー	玉水小学校交流会	指のリハビリ	カルチャー活動【折り紙手芸】	足のリハビリ	お休み
腕のリハビリ						
16	17	18	19	20	21	22
指のリハビリ	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【俳句】	腕のリハビリ	お休み
23	24	25	26	27	28	29
腕のリハビリ	洋風生け花	健康体操	足のリハビリ	カルチャー活動【折り紙手芸】	腕のリハビリ	お休み
30	31					
シナプソロジー	指のリハビリ					

外の気温も段々と冷え込み、すっかりと秋の様相を成していますね。季節の変わり目でもある10月ですが、意外にも食中毒のピークなのは10月なのだそう。他にもインフルエンザや食中毒などの感染症も流行し始める月ですので、いつも以上に手洗いうがい徹底し、予防に心がけましょう！！

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/>

