



デイ通信

平成30年10月活動予定

★祝★敬老会！！

日が沈むのもすっかり早くなり、だんだんと日中の気温も落ち着いてきました。皆様いかがお過ごしですか？今回は9月に行われた通所敬老会の様子を紹介いたします！

昼食前の乾杯に始まり、賀寿者の皆様の表彰や職員による余興など様々な催し物があり、利用者の皆様だけでなく職員も大変盛り上がった敬老会となりました！



リハだより

ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは、日本語で『運動器症候群』といいます。

骨、関節、筋肉など体を支え、動かす役割をする器官(運動器)が衰えることで、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またそのリスクが高い状態のことをいいます。

ロコモティブシンドロームを予防することは、要介護状態の進行を防ぎ、健康で自立した生活(健康寿命)を長く続けることにつながります。

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」

- ・片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
- ・姿勢は真っすぐに保つようにしましょう。

②下肢筋力をつける「スクワット」

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ・膝がつま先よりも前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。



皆様お馴染みてんすい倶楽部発祥のよさこいチーム『踊蘭華威(おどらんかい)』が『あそYOSAKOIまつり』に参加しました！！メキメキと力を付けていく『踊蘭華威』…これからの活躍にもご期待を！！

月	火	水	木	金	土	日
1 腕のリハビリ	2 カラオケ	3 健康体操	4 カルチャー活動【書道】	5 腕のリハビリ	6 カルチャー活動【絵手紙】	7 お休み
8 体育の日	9 指のリハビリ	10 健康体操	11 シナプソロジー	12 足のリハビリ	13 腕のリハビリ	14 お休み
15 腕のリハビリ	16 足のリハビリ	17 健康体操	18 カルチャー活動【書道】	19 指のリハビリ	20 腕のリハビリ	21 お休み
22 カラオケ	23 腕のリハビリ	24 健康体操	25 足のリハビリ	26 シナプソロジー	27 指のリハビリ	28 お休み
29 足のリハビリ	30 カルチャー活動【洋風生け花】	31 健康体操	かなづき 神無月 水無月同様『無』の部分は『の』と読むため、『神の月』という意味になる。			

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…様々な姿を見せる秋の到来です。旬の食べ物がおいしい秋ですが、ノロウイルスやロタウイルスによる食中毒も同時に流行る時期です！手洗いうがいをいつも以上にしっかりと、食べ物も生ものはなるべく避け、加熱して食べる事を心がけましょう！

***お休みの際の連絡に関して**
欠席につきましては、利用日前日までに電話連絡をお願いいたします。
日々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/>

