



# デイ通信

## 今年も桜を見に行きました☆

今回ご紹介するのは、お花見の写真です！  
4月1日～4月6日までの1週間の開催で沢山の皆様が参加されました！  
今年は開催期間中に一度も天候が崩れず桜も満開で、タイミングもばっちりなお花見でした☆ご利用者の皆様からも『綺麗な桜がみれてよかった～』と喜びの声が多く聞かれました

## 桜の花見



## 今月のイベント

### 体力測定

5月20日(月)～25日(土)

今月は3ヶ月に1度の体力測定の月です！

日頃のリハビリの成果を十二分に発揮できる様に、しっかりと体調を整えて動きやすい服装で参加して頂くようお願いいたします！



## せせらぎの会の様子をご紹介します！！

初めて通所に来て頂きました、せせらぎの会の皆様です。素晴らしい日本舞踊と歌を聞かせて頂き有難う御座いました。観覧できなかった皆様は、次回を楽しみにしててください。



## リハだより

### 片足立ちの目的・意義について

本年度のリハだよりでは、**体力測定**の4項目(片足立ち・握力・5m歩行・TUG)について説明していきます。  
今月はその中でも**片足立ちの目的・意義**について説明致します。

#### ○片足立ちの測定

体力測定で片足立ちを測定する際は、**片足を浮かせていられる時間**(足を上げた瞬間から、床に足が着くまで)を測定します。

#### ○片足立ちを測定する目的・意義

片足立ちは**バランス能力**の指標となります。長く片足で立てるほど、バランス能力が良好ということになります。逆に片足立ちができる時間が僅かであった場合は、バランス能力が不良ということになります。また、片足立ちは**足の筋力**の指標にもなります。片足立ちを測定する目的は、それらの能力の測定です。

バランス能力が不良であると、**転倒の危険性**が高くなります。転倒は足や手首の骨折等、大きな怪我を引き起こす原因になります。自分のバランス能力や転倒の危険度を知るためにも、片足立ちの測定に臨みましょう！

## 令和元年5月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
<b>皐月</b> 旧暦5月の名称 『皐月』の『皐』の字は、		1 即位の日 健康体操	2 腕のリハビリ	3 憲法記念日 指のリハビリ	4 みどりの日 腕のリハビリ	5 こどもの日 お休み
6 振替休日 足のリハビリ	7 シナプソロジー	8 カルチャー活動【紙芝居】	9 カルチャー活動【書道】	10 カルチャー活動【絵手紙】	11 腕のリハビリ	12 お休み
13 腕のリハビリ	14 カルチャー活動【洋風生け花】	15 健康体操	16 腕のリハビリ	17 足のリハビリ	18 指のリハビリ	19 お休み
20	21	22	23 【書道】	24	25	26 お休み
<b>体力測定</b>						
27 指のリハビリ	28 足のリハビリ	29 健康体操	30 腕のリハビリ	31 指のリハビリ		
4月は気温の変化が激しく、朝とお昼の気温差が10度以上の寒暖差のある日が非常に多かったです。東京では4月10日に雪が降る等の異常気象となっておりました。体調を崩さない様に体調管理をしっかりされて下さい！また、 <b>水分補給</b> などが重要になってくる季節となりました。外出時などは事前に準備しておくようにしましょう♪				利用日当日の欠席につきましては、 <b>午前8時ごろの電話連絡</b> 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： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a> ブログURL： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/">http://www.kumamotokousei.jp/blog/</a>		

