

新しいレクリエーション開催

10月は、ラクビー・サッカー・バレーボールと国際試合がいっぱいあり皆さん寝不足気味です。通所でも、ラクビー・サッカー・バレーボールと足、腕を使いリハビリを兼ねててんすい倶楽部杯を開催しました。笑顔が、いっばいで応援にも熱が入りとても盛り上がりました。今回より、トロフィーを作成して表彰式を行っております。みなさんやる気UP！



体調管理について！

朝夕、日中気温差がありますが、まだまだ、日中は気温も上昇しております。こまめな水分補給と衣類調整に努めましょう。10月に入りインフルエンザの発生が聞かれております。外出時の、マスクの着用・手洗いと栄養補給で元気に乗り切りましょう。まず、早めに予防接種を行って下さい。体調不良の際は、まずは職員にご相談ください。



今月のイベント

3ヶ月に1度の**体力測定**があります。体調を、整えて挑みましょう。



リハだより

握力測定の目的と意義について



今月は体力測定の項目の一つである、「握力」を測定する目的と意義について説明を行なっていきます。

○握力とは

握力とはその字のとおり、「握る力」のことです。つまり、握力測定は「**握る力を発揮する筋力の測定**」といえます。しかし、握力は手や腕の力だけではなく、足なども含めた**全身の筋力と関係している**といわれています。そのため、握力は「**全身の筋力を知るための指標**」として用いられています。

○握力を測定する目的・意義

握力の測定で全身の筋力を知ることにより、自分の筋力はどの程度か、以前と比べて向上しているか、低下しているかを知ることができます。もし短期間で握力が大きく低下していた場合は筋力向上のためのリハビリが必要かもしれません。

何か不明な点がございましたら、理学療法士古岡まで

令和元年11月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
しもつき 霜月 寒さで霜の降る月というのが主な語源朝夕の寒さが厳しくなる頃				1 カルチャー活動【絵手紙】	2 腕のリハビリ	3 お休み
4 指のリハビリ	5 シナプソロジー	6 健康体操	7 腕のリハビリ	8 シナプソロジー	9 足のリハビリ	10 お休み
11 足のリハビリ	12 腕のリハビリ	13 健康体操	14 カルチャー活動【洋風生け花】【書道】	15 指のリハビリ	16 シナプソロジー	17 お休み
18	19	20	21	22	23	24 お休み
体力測定						
25 指のリハビリ	26 カルチャー活動【気力UP体操】	27 健康体操	28 カルチャー活動【書道】	29 腕のリハビリ	30 足のリハビリ	
*お願いします 肌寒い季節となり、衣服で体温調整される機会が増えております。脱いだ衣類が誰の物かわかりにくい時がありますので御本人の持ち物・衣類・タオルに名前の記入をお願い致します。				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/		