



感染予防対策を紹介します！

現在、コロナウイルスやインフルエンザの感染時期が続くなか、通所では感染予防でいろいろな対策を実施しております。
ご利用者へ歌に合わせての手洗い体操の実施、次亜塩素酸水を使用してのテーブル拭き、ご利用者、職員施設到着後の手指消毒など感染予防をおこなっております。



手洗いの手順

- ①指のあいだを洗う。
- ②親指と人差し指のあいだを洗う。
- ③手首を洗う。
- ④爪のあいだを洗う。

手洗い時間のめやすは30秒です。
「もしもしかめさん」を2番まで歌いながら手洗いをすると約30秒になります。



リハだより

腰痛に対する運動

腰痛に対する運動には大きく2種類あります。

- ①腰を伸ばす運動
 1. うつ伏せになり、前腕で身体を支える姿勢をとります。
 2. 両肘を伸ばし、上半身を持ち上げます。
 3. 腰がたわんだ状態を確認しながら1~2秒保持します。
- ②腰を曲げる運動
 1. 仰向けになり、両膝を抱えて持ち上げます。
 2. 背中を丸めていきます。

何か不明な点がありましたら、理学療法士西嶋まで



令和2年5月活動予定

月	火	水	木	金	土	日				
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>さつき</p> <h1>皐月</h1> <p>旧暦5月の名称 『皐月』の『皐』の字は、神に捧げる稲穂の意味をもつ。</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>1 指のリハビリ</p> <p>2 足のリハビリ</p> <p>3 憲法記念日 お休み</p> </div> </div>				4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 足のリハビリ	8 シナプソロジー	9 腕のリハビリ	10 お休み
11 腕のリハビリ	12 カルチャー活動【洋風生け花】	13 健康体操	14 カルチャー活動【書道】	15 音楽リハ	16 指のリハビリ	17 お休み				
18	19	20	21	22	23	24 お休み				
<h2>体力測定</h2>										
25 足のリハビリ	26 音楽リハ	27 健康体操	28 カルチャー活動【書道】	29 腕のリハビリ	30 カラオケ	31 お休み				
5月から6月にかけては気温や天候がなかなか安定しない時季となります。特に5月の初旬からは初夏に入りますので強い日差しには注意したいところです！そろそろこまめな水分補給などが重要になってくるため、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、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/						

今月のイベント

体力測定

5月18日(月)~23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！

