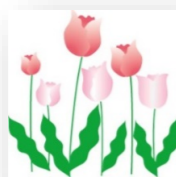




「SGエクササイズ女優・俳優体操」 開始しました！！

2月から「SG（生涯現役）エクササイズ女優・俳優体操」が始まりました！
背部や腹筋の筋力の強化、ストレッチを中心とした体操になっています。姿勢を正した状態での体操を行うことで猫背予防にもつながる体操となっております。体操中は皆様「女優、俳優」になられたように体操をされていました。今後も定期的に体操内容が変わっていきます。次回は4月に体操が変わる予定となっております。



リハだより

「運動と栄養」



運動(リハ)と栄養には密接な関係があり、低栄養状態での積極的な運動は逆効果を与えてしまうことがあります。

①低栄養状態が及ぼす影響

- ・創傷治癒の遅延(傷が治りにくい)
- ・免疫力の低下(病気になりやすい)
- ・合併症の併発(複数の病気にかかってしまう)
- ・筋肉量や筋力の低下(積極的な運動が逆効果に)

②まずは食べることが大切

- ・1日3食！しっかり食べて粗食にならない！
- ・栄養に偏りが出ないように違うメニューを食べるように心がける！

不明な点があれば理学療法士松崎まで

創作活動紹介

12月より、レクリエーションの時間を使って創作活動をおこなっております。2月はひなかざりを作成しました。毎月いろいろな創作をおこなう予定になっていきますので楽しみにしてください。



令和3年3月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 ホワイトボードレク	2 シナプソロジー	3 腕のリハビリ	4 レトロシネマの日	5 指のリハビリ	6 足のリハビリ	7 お休み
8 腕のリハビリ	9 指のリハビリ	10 音楽DEヤング	11 カルチャー活動【書道】	12 シナプソロジー	13 ホワイトボードレク	14 お休み
15 創作活動	16 創作活動	17 創作活動	18 創作活動	19 創作活動	20 春分の日	21 お休み
22 健康体操	23 風呂の日	24 指のリハビリ	25 カルチャー活動【書道】	26 音楽DEヤング	27 足のリハビリ	28 お休み
29 カルチャー活動【洋風生け花】	30 足のリハビリ	31 ホワイトボードレク	やよい 弥生 元は『弥生(いやおい)』と呼ばれていた。弥(いや)とは『いよいよ』の意で、生(おい)は『生茂る』の意味を持つ。			
日中はだいぶん暖かくなり過ごしやすくなってきました。空気が乾燥しやすい時期にもなっています。空気が乾燥すると喉や鼻を痛めるだけでなく、感染症などにもかかりやすくなるので注意になってきています！加湿器が自宅にない方は、濡れタオルを部屋に吊るすだけでも効果的です！			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/			

