

デイ通信

★感染症の流行時期に入ります！！

今年は、インフルエンザが大流行の予想です。予防接種を受けられた方は、通所スタッフにお知らせください。
ノロウイルス・感染性胃腸炎・インフルエンザなど、感染症があります。手洗いうがい・睡眠・栄養にて予防して行きましょう！！
免疫力UP！菌を寄せ付けないように、心掛けましょう。



芸術の秋

リハだより

3ヶ月に1回の体力測定

◎ 普段の力を発揮して下さい！！
そのためには、日頃のリハビリを目標持って取り組んでみましょう。
※ 動きやすい服装・靴でお越しください。

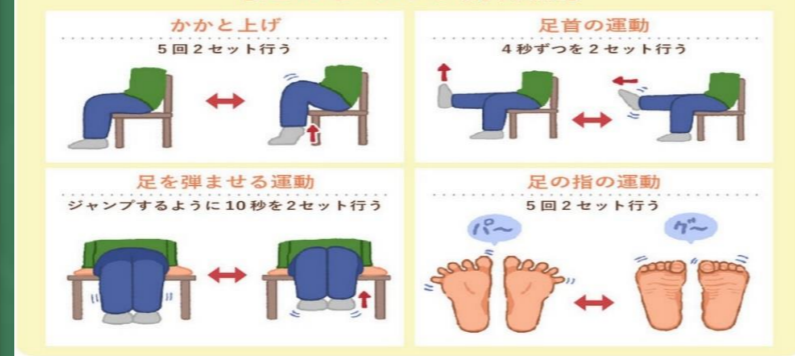
免疫力UPする方法をご紹介します♪

- ①指先の指の両サイドに井穴(せいけつ)と呼ばれる重要なツボが密集しているので、そこをつまみながら軽く刺激すると効果的です。
- ②腸内環境を良好に保つ
 - (1)腸内細菌のバランスを整える
→ ヨーグルト
 - (2)免疫を担当する細胞のバランスを改善する
→ 発酵食品 納豆・味噌など
→ 食物繊維 きのこと・海藻・根菜類
→ オリゴ糖

浮腫(ふしゅ・むくみ)とは

体内の組織など血管の外に余分な水分が溜まった状態
 <むくみの原因>
 ①『長時間同じ姿勢をとる(座ったまま・立ったまま)』
 ②『運動不足等による新陳代謝の低下』 ③『塩分過多』
 ④『冷え、血行不良』 ⑤『ホルモンの影響』
 <足のむくみの予防>

【足のむくみ予防体操】



不明な点は、理学療法士 北村まで

令和3年11月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2 シナプソロジー 足のリハビリ	3 文化の日 レトロシネ	4	5 Let's創作	6 腕のリハビリ	7 お休み
8 足のリハビリ	9 指のリハビリ	10 てんすい癒しの湯	11 カルチャー活動【書道】	12 音楽DEヤング	13 Let's創作	14 お休み
15-21 体力測定						21 お休み
22 Let's創作	23 勤労感謝の日 リモート旅	24	25 カルチャー活動【書道】	26 Let's創作	27 Let's創作	28 お休み
29 音楽DEヤング	30 Let's創作	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				
「意見箱」 皆様からの御要望または御意見を、お待ちしております！！サービスの改善・向上に繋げていきますので、お気軽に用紙に書いてお入れください(^o^)/ 詳しくは職員までご相談ください。				*お休みの際の連絡に関して 利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃の電話連絡をお願いいたします。 振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。		