

今年度！総まとめ自己評価！？

今年もコロナ禍の影響を少なからず受けてきました。感染対策も身に付き、3密(密接・密集・密閉)を避けての手洗いや消毒、換気など皆様の意識も高まっている事と思います。しかし感染症のウイルスも日々変化しまだまだ気が抜けません。皆さま免疫力を高めるために、バランスの取れた食事・睡眠・運動(リハビリ)には取り組めましたか!?
今回は日頃のリハビリの様子とホールでの余暇活動の様子をご紹介します。
3か月に1回の体力測定の結果(前月分)と担当の助言を基に新たなる目標を掲げましょう♪



リハだより

運動と栄養



運動と栄養には密接な関係があり、体の栄養が不足している状態で運動を行うとかえって体調を崩してしまうことがあります。

～栄養不足が体に及ぼす影響～

- ・免疫力の低下(病気になりやすい)
- ・筋肉量や筋力の低下(疲れやすくなる)
- ・創傷治癒の遅延(ケガが治りにくくなる)など

～対策:1日3食、偏りのない食事を～

糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルといった栄養素をとることで体をつくる素、エネルギーになります。いろいろなメニューを食べることを心掛けてみましょう。

理学療法士 鹿子木智恵美

今月のイベント



延期しておりました3ヶ月毎の体力測定を実施します！

◎ 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。



月	火	水	木	金	土	日
1 	2 シナプソロジー	3 ホワイトボードレク	4 手のリハビリ	5 シナプソロジー	6 指のリハビリ	7 お休み
8 レトロシネマ	9 シナプソロジー	10 カルチャー活動【書道】	11 音楽DEヤング	12 Let's創作	13 お休み	14 お休み
体力測定						15 お休み
16 Let's創作	17 Let's創作	18 音楽DEヤング	19 カルチャー活動【書道】	20 Let's創作	21 てんすい癒しの湯	22 お休み
23 Let's創作	24 Let's創作	25 Let's創作	26 Let's創作	弥生 弥「いや」生「おい」。 草木がよいよ生き茂る月。		27 お休み
28 Let's創作	29 Let's創作	30 Let's創作	31 Let's創作			
空気が乾燥しやすい時期になってきました。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が必要です。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！						*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時頃まで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。