

♪ 農園活動再開 ♪

新鮮野菜の宝箱でたくさんの収穫！



今回の収穫は玉ねぎ！たくさん採れた玉ねぎに、ご利用者の皆様も大満足♪
写真では見えないですが、何個も何個も夢中で採っておられました。

7月 ワンポイントリハ
～ここだけはおさえよう～
今回のテーマ
「歩行補助具について」



歩行のバランスを安定させ、膝・腰の痛み軽減や転倒の予防になります。
1) T字杖
持ち手がT字で一般的に杖と呼ばれるものです。最近歩くことに不安があるという方も使用します。
2) 4点杖
杖先が4つに分かれており、面が広く安定します。
3) 歩行車(車輪がついており、押しながら歩く)
両手で支えるタイプと、肘で支えるタイプがあります。
4) シルバーカー
主に屋外で使用され、椅子にもなり休憩もできます。
理学療法士 池崎 大悟

熱中症について注目

熱中症の症状には様々なものがあります。
●Ⅰ度(軽度)
めまい、立ち眩み、筋肉のこむら返り、手足の痺れ、気分不快
●Ⅱ度(中等度)
頭痛、吐き気や嘔吐、体のだるさ、力が入らない
●Ⅲ度(重度)
高体温、意識がない、全身の痙攣、呼びかけに反応しない、真っすぐに歩けない・走れない
※Ⅰ度の症状に対して応急処置で改善した場合は様子見で良いとされています。Ⅱ度以上やⅠ度の症状に改善がなら、病院受診してください。

令和4年7月



活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 注目
					リズム体操	スペシャルタイム
3	4	5	6	7	8	9
お休み	♪リズム体操♪ 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ			イチャイチャ 七夕会	ボルトレーニング 判断力・反射神経を養い、注 意力を高めます	
10	11	12	13	14	15	16 注目
お休み	体力測定ウィーク! 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します!					スペシャルタイム
17	18	19	20	21	22	23 注目
お休み	下肢・体幹筋力増強ウィーク! 足や体の筋肉を鍛え、 転倒しない体を一緒に作りましょう!					スペシャルタイム
24	25	26	27	28	29	30 注目
お休み	旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い、脳を活性化!			スペシャルタイム
31	<p>ゴールデンウィーク前のアンケートにご協力を頂きありがとうございます。 おかげさまで、はなぞのケアセンターではクラスター等の発生なく過ごしています。 今後も皆様を守るための感染対策の一環と致しまして、 ①「ご家族様の体調」②「県外への行き来や接触」の確認を引き続き 行わせて頂く事をご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。</p>					