



はなぞのケアセンター Hanazono CareCenter デイ通信

令和4年 10月

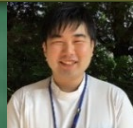
活動予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 注目 スペシャルタイム
2	3	4	5	6	7	8 注目 スペシャルタイム
お休み	下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう					
9	10	11	12	13	14	15 注目 スペシャルタイム
お休み	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い、注意力を高めます		リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう！			
16	17	18	19	20 注目	21	22 注目 スペシャルタイム
お休み	リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう！		秋祭り		おじゃめでポン!	
23	24	25	26	27	28	29 注目 スペシャルタイム
お休み	音楽体操 音楽にあわせレッツダンス！心も体もリフレッシュ		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！			
30	31	おじゃめでポン!				《コロナウイルス感染対策として》 ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。 ② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。 ③ 会話はお互いマスクを着け外出の際は2重マスクがおすすめです。 ※皆様が 安心安全 にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。

10月 ワンポイントリハ ~ここだけは押さえよう~

「認知機能向上訓練について」



池崎 大悟 (理学療法士)

認知機能向上体操とは、「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させ認知機能の改善に効果があります。

【効果】

- ① 脳の血流量を上げることができる
- ② 前頭葉を活性化させる

【方法】

計算やしりとりなどの認知課題やウォーキングなど、同時に行うことを日常生活に取り入れて慣れてきたら徐々に難易度を上げてみましょう。

秋の体調管理について

注目

夏から秋へ季節の移り変わりに私たちの体調は崩れやすくなります。

1、体を冷やしすぎないように

冷房のきかせすぎ、冷たいものの取りすぎは注意しましょう。秋になったら朝晩の冷え込みにも気を付けましょう。

2、秋の味覚を味わって免疫力アップ

免疫力を高めるビタミン・ミネラルが多く含まれているものを食べましょう。

- 芋類・・・カボチャ・サツマイモなど
- 根菜・・・ごぼう・レンコンなど
- 魚・・・サンマ、鮭、鯖など



はなぞのケアセンター
熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399
FAX 096-359-3330