

☆2022年を振り返って...笑顔のベストショット☆



お花見散歩



秋祭り



焼き魚大会



クリスマス

1月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「足のつりについて」



理学療法士
池崎 大悟

年齢が上がるごとに発生頻度が高くなり、60歳以上の6%は毎晩こむら返り(=つる)に襲われるという報告もあります。

- 【原因】
- 循環系の異常 ・脱水 ・激しい運動 ・冷え
 - 電解質異常(ミネラルバランス) ・生活習慣
 - 薬の作用 ・交感神経の乱れ ・眼精疲労
- 【予防法】
- 運動量を増やす ・身体の冷えに注意
 - 弾性ストッキング ・就寝時足下にクッション
 - 生活習慣の見直し



★スタッフ一同 元気にお待ちしております★



令和5年1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		<p>謹賀新年 今年も宜しく お願い致します。 今年も引き続き マスク着用・手洗い・うがいの ご協力お願い致します。</p>				
1	2	3	4	5	6	7
お休み	お正月 お休み	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>お正月レクレーション</h3> <p>★ 特別プログラム ★</p> </div>				
8	9	10	11	12	13	14
お休み	♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせ レッツダンス!	<h3>初詣</h3> <p>3日間 開催</p>	♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせ レッツダンス!			注目 スペシャル タイム
15	16	17	18	19	20	21
お休み	♪ リズム体操 ♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう!			<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <h3>ボールレース</h3> <p>判断力・反射神経を 養います</p> </div>		注目 スペシャル タイム
22	23	24	25	26	27	28
お休み	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <h3>下肢筋力増強 ウィーク!</h3> <p>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!</p> </div>					注目 スペシャル タイム
29	30	31	<p>あけましておめでとうございます! 令和5年も元気に過ごしていきましょう 昨年は、コロナウイルスの拡大もありましたが、先日行われた、サッカーワールドカップ ⑤で盛り上がり、ケアセンターの皆様のご予想、スタッフの予想が見事に外れ、盛り上がり の中アルゼンチンが優勝をし閉幕しました。寝不足になりながらもTV観戦し楽しめた 声多く聞かれ、4年後のW杯が待ち遠しいですね!! 今年も心配な日々を送られていたかと存じますが、皆様・ご家族様のご協力の下 1日1日笑顔が絶えない、はなぞのケアセンターデイサービスを開く事ができましたこと スタッフ一同感謝申し上げます。これからも心と身体づくりをご支援させていただきます。 令和5年も、どうぞ宜しくお願い致します。</p>			
お休み	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <h3>ボールレース</h3> <p>判断力・反射神経を 養います</p> </div>					