

祝 敬老会 賀寿表彰者様 29名 祝 おめでとうございます！！



今年もご利用様が笑顔の中、敬老会を開催することができ、職員一同大変うれしく思います。全国で9番目に長寿県である熊本県の中でも、はなぞのケアセンターのご利用者様は一段とパワフルでお元気です。90歳以上の方がご利用者の4割近くいらっしゃり、リハビリや体操にも積極的です。80歳台の方々にも「まだまだお若いですね」とお話しされておられる場面をよくお見受けします。これからも益々お元気に、はなぞのケアセンターに通っていただきたいです。皆様がいつまでも若々しく、楽しく過ごして頂けますよう、今後もサポートして参ります。敬老の日、誠におめでとうございます！！

10月 ワンポイントリハ ～ここだけは押さえよう～

「認知機能向上体操 西 美幸 (理学療法士) について」

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、認知症の予防や軽度認知症の改善が見込める、脳を活性化させる運動です。

【効果】
①脳の血流量を上げることができる
②思考を司る前頭葉が活性化される

【方法】
計算やしりとりなどの課題を運動と同時にを行います。間違えても良いので少し難しいと感じるものを継続して行っていきましょう。

秋の体調管理について 注目

秋は、夏の疲れや寒暖差等が原因で体調不良に陥りやすい季節です。

- 生活リズムを整える
規則正しい生活は自律神経を整え、免疫力の低下を抑えます。秋の夜長とは言いますが、早寝早起きを心がけましょう。
- 十分な休養と栄養をとる
秋の味覚を味わって免疫力アップ
睡眠不足や欠食は体調を崩しやすくします。秋は食べ物の美味しい季節ですので、しっかり食べましょう。
- 体を冷やしすぎない
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。湯船に浸かり体の芯から温めましょう。

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7 注目 スペシャルタイム	
お休み	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い、脳を活性化!		脳レクリエーション ウィーク				
8	9	10	11	12	13	14 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						
15	16	17	18 注目 秋祭り	19	20	21 注目 スペシャルタイム	
お休み	旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!			リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう!			
22	23	24	25	26	27	28 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!		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い、脳を活性化!				
29	30	31	お休み				
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					
<p>＜＜感染予防に努めましょう＞＞</p> <p>新型コロナウイルスの新たな変異株が発生し、感染者数が増加傾向にあります。また、インフルエンザも感染拡大しています。秋から冬にかけて感染症が流行しやすい季節となりますので、体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。</p>							