

♪こどもの日 味わい深い おとなの日♪



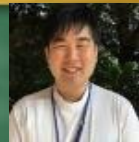
### 職員紹介

理学療法士  
伊藤太希 (だいき) さん



長崎の島原から参りました。  
はなぞのケアセンターで、  
色々勉強し皆様のお役に  
立てる様頑張りますので、  
宜しくお願い致します。

6月 ワンポイントリハ  
今回のテーマ  
「フレイルについて」



理学療法士  
池崎 大悟

フレイルとは、  
健康な人と要介護の人の間、「介護が必要になる  
一歩手前」の状態のことをいいます。

#### 《フレイル予防の3本柱》

- 栄養**：筋肉を作る為のタンパク質を積極的に食べる。
- 身体活動**：掃除家事などの生活活動を続ける。  
歩く、スクワットなどの運動。
- 社会参加**：趣味を大切に人との交流を楽しむ。

この3つの要素を生活の中に取り入れて、元気でいられる  
時間(健康寿命)伸ばしたり、回復させていきましょう。

※詳しくはリハピリストスタッフに  
お尋ねください！

### 夏至について詳しく！！

夏至(げし)とは、1年で1番  
昼(日の出から日の入りまで)の時間が長い日です。  
この日を境に、だんだんと日が短くなっていきます。

※2024年の夏至は、6月21日(金)

夏至という日本での名前は、二十四節気(にじゅう  
しせっき)という中国の古い暦から来ています。  
「昼の時間が長い」というのは北半球での話で、  
南半球ではその日が、もっとも昼の時間が短い日  
になります。

同じ日本でも、例えば東京だと夏至の日の昼は14時間  
34分。札幌では15時間23分です。緯度によって少し  
変わり、北へ行くほど長くなります。

令和6年6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	お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》			脳レクリエーション ウィーク		スペシャル タイム
9	10	11	12	13	14	15 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！			下肢筋力増強ウィーク 体力アップ 運動能力アップ		スペシャル タイム
16	17	18	19	20	21	22 注目 スペシャル タイム
お休み	脳レクリエーション ウィーク		ボールレース 判断力・反射神経を養います			スペシャル タイム
23	24	25	26	27	28	29 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！					スペシャル タイム
30	お休み					注目 スペシャル タイム
《コロナウイルス・インフルエンザ対策として》 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時は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。						注目 スペシャル タイム

