

七夕交流会

ボランティアの皆さんに来ていただきました！！



8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

「ロコモティブシンドローム
について」 理学療法士 西 美幸

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉や神経などが加齢とともに衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またそのリスクが高い状態のことをいいます。

健康で生き生きとした生活を続けるためにも、ロコモティブシンドロームの予防が重要です。運動をして骨や筋肉を使うこと、バランスの良い食事から骨や筋肉を作ることを両方を継続することが予防となります。

詳しくは、池崎、西までお尋ねください。



注目イベント紹介！！

8月7、8日には夏の名物かき氷が出来ます！！今年まだ食べられてない方はぜひ楽しみにしてください！！味もたくさんあります。

21日には駅弁が出来ます。不定期開催ではありますが全国各地の駅弁を順番にお出ししようと思います。最初の県は熊本です。

令和6年8月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				リズム 体操		
4	5	6	7	8	9	10
お休み	おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い、脳を活性化！		イチ押し かき氷	イチ押し かき氷	脳レクリエーション ウィーク	
	11	12	13	14	15	16
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！					
	18	19	20	21	22	23
お休み	☆体幹運動☆ 体の内側を鍛えます		イチ押し 駅弁	新聞ゲーム 頭脳と指の力を鍛えます！		
	25	26	27	28	29	30
お休み	おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い、脳を活性化！		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！			
	<p>《 コロナウイルス・インフルエンザ対策 》</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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。</p>					

