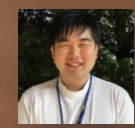


誕生



12月 ワンポイントリハ

～ここだけは押さえよう～



池崎 大梧
(理学療法士)

「安全な椅子への座り方」

椅子に勢いよくドスンと座ってしまうと
圧迫骨折をする危険があり、**座っている姿勢**によっても腰痛・肩こり等様々な症状が出てきます。

＜座るときのポイント＞

- ・座る前に椅子と自分の位置を確認する。
- ・掴まれるもの、もしくは自分の膝に手を置きゆっくり腰を落とす。

＜座っている時のポイント＞

「良い姿勢」ではなく「**同じ姿勢を長時間取らない**」へ意識を変える。

12月雑学クイズ!

第①問 12月は「師走」とも言いますが、ある人が忙しく走り回ることから来ていると言われています。ある人とはどんな人でしょうか？

- 1 お父さん
- 2 お坊さん



第②問 冬に旬を迎えるヒラメ。カレイと似ており、『左ヒラメ右カレイ』という頭的位置で見分けるのが一般的です。しかし、**個体差**がありこの法則にあてはまらない個体も存在するため、他の方法でも分類しています。では、カレイにはなくヒラメにある特徴は何でしょうか？

- 1 ヒラメには鋭い歯がある

第③問 冬を代表するスポーツの一つにスキーがありますが、日本初のスキー場はどこでオープンしたでしょうか？

- 1 長野県
- 2 北海道
- 3 山形県

答 ①③⑤ ①③⑤ ② ①④⑤



河内ドライ

チューリップを植えました(^_^)



お知らせとお願い

新型コロナウイルスに関しまして、現在第8波が猛威を振るっております。感染者は日に日に増加しており、誰がいつ感染してもおかしくない状況にあります。自身を守り、大切な人を守る為にも改めて一人一人の感染対策の徹底が重要となっております。皆様に安心してサービスをご利用頂く為に

- ①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
- ②「県外への行き来や接触」

の確認を引き続き行わせて頂きます。また、はなそのケアセンター施設関係者でコロナ陽性の確認がされた際は、お休みなど依頼をすることがありますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

今月の行事予定

- ・誕生会
- ・クリスマス会
- ・忘年会

複合ケアホーム はなそのケアセンター
 〒860-0072
 熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
 TEL: 096-359-3399
 FAX: 096-359-3330
<http://www.kumamotokousei.jp>

