

# はなその小規模便り



## たこ焼きづくり



## 水害訓練



## 七夕



願い事を書きました!

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」

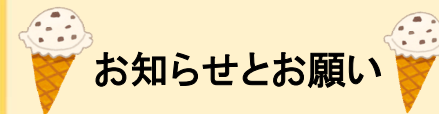


理学療法士  
池崎 大梧

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉、神経などが衰え、動作が難しくなり、**要介護や寝たきりになってしまうこと**、また**その可能性が高い状態**をいいます。

### 【予防】

- ①**片脚立ち**：1日30秒×3セット  
バランス能力をつける・転倒や骨折を予防する
- ②**スクワット**：1日10回×3セット  
足の筋力をつける
- ③**栄養を摂る**：5大栄養素を1日3回のうちに摂取(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)



### お知らせとお願い

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

- 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、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



## 8月の行事・イベント・風物



### ①立秋(りっしゅう)

「立秋」とは、この日を境に少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じられる時期と言われ、暦の上では「秋」になります。暦の上では立秋が暑さの頂点とされ、翌日からの暑さは「残暑」と言います。

### ②原爆の日(8月6日・8月9日)

広島原爆の日(8月6日)、長崎原爆の日(8月9日)です。毎年式典が行われ、原爆投下時間に合わせて黙とうがささげられています。

### ③山の日(8月11日)

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨とし、平成28年(2016年)に施行された国民の祝日です。これまで祝日のなかった8月に、新しく山の日という祝日が加わったことで、祝日のない月は6月だけになりました。

## 今月の行事予定

- ・誕生会
- ・夏祭り
- ・柿原盆踊り



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.shunkokai.jp

