



マノリアル本荘 デイ通信 令和4年 9月

令和4年 9月 活動予定



暑い日が続いてますが、マノリアルの皆様は、理学療法士による楽しみながら行える運動や脳トレ、高校野球の応援と楽しい日々を過ごされました。(^ 0 ^) / 来月は敬老会やゲームなど楽しいイベントを企画しておりますので、楽しみにしてください。(* ^ - ^ *) 皆様に安心してご利用いただくため感染対策を徹底して参ります！

◇新型コロナ感染対策について◇

※新型コロナウイルス感染症が再流行し感染者の増加が続いております。感染対策として引き続き手洗い・手指消毒・マスク着用をお願い致します。また、送迎時にご本人・同居ご家族の体調確認と併せて、同居ご家族以外での接触情報も確認をさせて頂いております。感染拡大防止の為に協力をお願い致します。



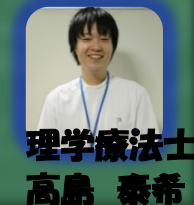
リハだより

今月のテーマ:「膝関節痛に対する運

膝関節に痛みや違和感を覚える人が中高年を中心に増加しています。膝の痛みを悪化させない為に定期的な運動を行っていきましょう！！

- <方法>
1. 対象者は端坐位(椅子や台、車椅子に浅く座る)。
 2. 膝をゆっくりと伸ばしていく
 3. 伸ばしていく際につま先を身体の方に向けていく。

- <注意点>
- ・痛みの範囲内で膝はできるだけ伸ばしきる
 - ・重りがある場合は足首につけて負荷を上げると効果的



理学療法士 高島 泰希

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
<h1 style="font-size: 2em;">長月</h1>						
リング体操						
			カラフルビンゴ	カラフルビンゴ	カラフルビンゴ	お休み
5	6	7	8	9	10	11
ペットボトル体操						
サイコロルーレット	サイコロルーレット	サイコロルーレット	野球ゲーム	野球ゲーム	野球ゲーム	お休み
12	13	14	15	16	17	18
サザエさん体操						
カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	テーブルポウリング	テーブルポウリング	祝敬老会	書道	お休み
19	20	21	22	23	24	25
棒ふり体操						
マジックハンドゲーム	マジックハンドゲーム	マジックハンドゲーム	テーブルポウリング	テーブルポウリング	テーブルポウリング	お休み
26	27	28	29	30		
ボール体操						
UFOゲーム	UFOゲーム	UFOゲーム	万里の長城ゲーム	万里の長城ゲーム		

~お知らせ~

9月16日(金)に敬老会を行います。
催し物や豪華なお食事をご用意しておりますので、ご期待ください(^ 0 ^) !!

