





昨年のハイライト


 昨年は新型コロナウイルス感染防止につきまして、皆様にご協力いただき、楽しい一年を過ごすことができ、誠にありがとうございました。(^^)
 皆様に「マノリアルに来て良かった」と安心して満足していただけるよう、スタッフ一同努力してまいりますので、今年もよろしくお願ひ致します(*^▽^*)
笑顔で元気に楽しい時間を過ごしましょう(^o^)/



〜リハだより〜**今月のテーマ:「足のつりについて」**

◎年齢を重ねると筋肉がすりやすくなり、60歳以上の6%は毎晩こむら返りになるとの報告があります。主な原因としては加齢による筋肉量、運動量の減少や血行不良などがあります。


◎**予防方法**としては

- 下肢の運動を行う。
- 身体を冷やさないようにする。
- 弾性ストッキングを活用する。
- 就寝時に足の下クッションを敷いて寝る。
- 深夜の食事、深酒、睡眠不足に注意する。

詳しく知りたい方は、理学療法士の高島までお願いします。



理学療法士
高島 希

月	火	水	木	金	土	日	
謹賀新年						1	お休み
2	3	4	5	6	7	8	
棒ふり体操							
お休み	お正月遊び 	お正月遊び 	お正月遊び 	バスケットゲーム	書初め 	お休み	
9	10	11	12	13	14	15	
ボール体操							
狙ってシュート	狙ってシュート	狙ってシュート	ペタンク	ペタンク	ペタンク	お休み	
16	17	18	19	20	21	22	
リング体操							
万里の長城	万里の長城	万里の長城	サイコロルーレット	サイコロルーレット	制作活動 	お休み	
23	24	25	26	27	28	29	
ペットボトル体操							
野球ゲーム	野球ゲーム	野球ゲーム	ハワイ航路ゲーム	ハワイ航路ゲーム	ハワイ航路ゲーム	お休み	
30	31	◇感染対策について◇ 新型コロナウイルス感染防止と共に、インフルエンザなどの感染症の流行時期となります。引き続き感染対策の励行と併せて、ご家族、ご親戚、ご友人等、県外の方とお逢いになる場合は事前にご連絡頂きます様に、ご協力の程、宜しくお願い致します。 					
サザエさん体操							
テーブルボウリング	テーブルボウリング						