



マノリアル  
本荘

# 令和6年 1月 通信

令和6年 1月 活動予定

## 謹賀新年

### ～今年の思い出～



#### 今月のテーマ:「足のつりについて」

◎年齢を重ねると筋肉がつりやすくなり、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。
    - 就寝時に足の下にクッションを敷く。
    - 深夜の食事、深酒、睡眠不足に注意。
- さらに詳しく知りたい方は、高島までお願いします。

理学療法士  
高島 泰希



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
お休み	お休み	リング体操 お正月遊び			書初め	お休み
8	9	10	11	12	13	14
ペットボトル体操					お休み	
ハワイ 航路 ゲーム	ハワイ 航路 ゲーム	陣取り ゲーム	陣取り ゲーム	ペタンク	ペタンク	
15	16	17	18	19	20	21
サザエさん体操						お休み
狙って シュート	狙って シュート	バスケット ゲーム	バスケット ゲーム	マジック ハンド ゲーム	マジック ハンド ゲーム	
22	23	24	25	26	27	28
棒ふり体操						お休み
万里の 長城	万里の 長城	カラフル ビンゴ	カラフル ビンゴ	サイコロ ルーレット	制作活動	
29	30	31				
ボール体操						
脱線 ゲーム	脱線 ゲーム	ミニ ゲート ボール				

#### ◇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、ご親族、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、ご協力の程宜しくお願い致します。



#### 新年明けましておめでとうございます

昨年もマノリアルデイサービスをご利用頂き誠にありがとうございました。今年も皆様の素敵な笑顔がたくさん見れ元気に楽しめるような企画とより良いサービスを提供できるようスタッフ一同さらに努力して参ります。今年もどうぞよろしくお願い致します。



### マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23  
TEL 096-288-3331

こちらのQRコードより法人HPへアクセスできます。

