

## 春爛漫の季節です

熊本城と周辺の桜❀花見を、通所ホールにてリモート花見開催しました！！  
コロナ禍で、行動・視野も狭くなっている中、ひとときの癒しの時となったでしょうか？  
少しずつでも、日常が楽しめるようになると良いですね。気分も新たに、リハビリに励み♪自分や周囲の方の活力アップとなり、笑顔の花が咲きますように！！

## 今月のイベント

リモートです！

そうだ！旅に行こう！！

5月16日（月）～21日（土）

季節を味わいに、熊本の旬の名所を巡ろう！スクリーン（大画面）で見ます。内容は、日替りになりますので、当日をお楽しみに～♪

## 腸活始めてみませんか！！

腸活＝腸内環境を整えること。

善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌）を増やすことが免疫力アップに繋がります！！  
納豆・チーズ・味噌・醤油・お酢などの発酵食品に乳酸菌が豊富に含まれています。

ビフィズス菌は、オリゴ糖をエサにして増えるので、大豆やごぼう、玉ねぎ、バナナなどオリゴ糖を多く含む食材をとると良いとされています。

4月11～16日 リモート花見しました！



熊本の桜



## リハだより

### 腰痛に対する運動



腰痛に対する運動は主に2種類あります。

- ①腰を伸ばす運動
- ②腰を曲げる運動

どちらの運動が良いかは、その人によって異なります。体を動かした時の痛みの変化を確認します。  
痛みが和らぐ方向が、良い運動方向となります。

また、急性腰痛と慢性腰痛に対する運動に分けられます。急性期で痛みが強い場合は安静が必要です。無理に体操を行うことで悪化することもありますので、体操をする際は理学療法士と相談して行うことをお勧めします。

何か不明な点がありましたら、理学療法士 鹿子木まで

## 令和4年5月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 お休み
		 <h1>皐月</h1> <p>旧暦5月の名称 『皐月』の『皐』の字は、神に捧げる稲穂の意味をもつ。</p> 				8 母の日 (お休み)
2 マジックで Show	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 てんすい癒しの湯	7 ホワイトボードレク	
<h1>映画ウィーク</h1>						
9 シナプソロジー	10 ホワイトボードレク	11 Let's創作	12 カルチャー活動【書道】	13 手のリハビリ	14 Let's創作	15 お休み
<h1>そうだ！旅に行こう！！</h1>						
16	17	18	19	20	21	22 お休み
23 Let's創作	24 Let's創作	25 シナプソロジー	26 Let's創作	27 音楽DEヤング	28 マジックで Show	29 お休み
30 Let's創作	31 Let's創作					

「かくれ脱水」段階で脱水症を予防するには、『だる→元気がない』、『ふら→めまいふらふらする』、『いた→頭痛・足がつる』。前触れを、ぜひ覚えておきましょう！栄養・水分・塩分を摂取する事と睡眠も重要です。

利用日当日の欠席につきましては、前日までに電話連絡をお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！  
てんすい倶楽部：  
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>  
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

FAX : 0968-71-5601