



# デイ通信

令和4年11月活動予定

## ★感性豊かな季節を楽しみましょう♪

いつも、リハビリに励まれている皆様へ季節も変わる頃、免疫アップに取り組みましょう！日光浴・適度な運動・栄養を食事ととる・腸内環境を整える・良い睡眠を取る。ご自身の生活習慣を見直し、ほんの少し意識を持つ事で、日々の生活に豊かさがプラスされる事でしょう。



## 芸術の秋



私たちの感性かしら？



## リハだより

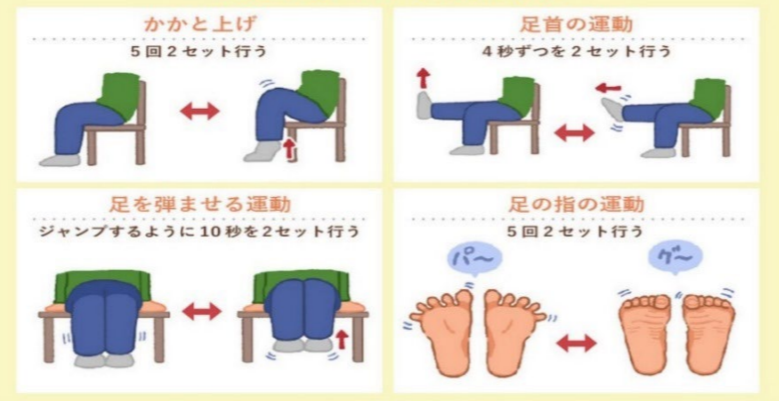
### 浮腫み(むくみ)について

何らかの原因によって、血液やリンパ液など体液が血管の外に余分な水分として溜まった状態をいいます。今月はリハビリテーションとして、浮腫みの予防法についてご紹介致します。

#### 【予防法】

- 体を動かす
- 弾性ストッキングを着用する
- 塩分を取り過ぎない
- 体を冷やさない

#### 【足のむくみ予防体操】



ご不明な点がございましたら 理学療法士 鹿子木まで

月	火	水	木	金	土	日
1 指のリハビリ	2 てんすい癒しの湯	3 文化の日	4 シナプソロジー	5 レッツ創作！！	6 お休み	
7 足のリハビリ	8 レッツ創作！！	9 シナプソロジー	10 書道	11 レッツ創作！！	12 腕のリハビリ	13 お休み
14 レッツ創作！！	15 レッツ創作！！	16 レッツ創作！！	17 レッツ創作！！	18 ホワイトボードレク	19 レッツ創作！！	20 お休み
21 レッツ創作！！	22 ホワイトボードレク	23 勤労感謝の日	24 書道	25 レッツ創作！！	26 レッツ創作！！	27 お休み
28 レッツ創作！！	29 レッツ創作！！	30 レッツ創作！！	霜月 (しもつき) 寒さで霜の降る月というのが主な語源朝夕の寒さが厳しくなる頃			

## インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの効果は、主にインフルエンザの合併症の減少、重症化および死亡率の抑制です。効果が持続する期間は、およそ3～5ヶ月です。

### 新型コロナ感染対策について

\* コロナ感染拡大防止のご協力誠にありがとうございます。引き続き手洗い手指消毒・マスク着用をお願い致します。9月より最新の空気清浄機(エアドッグ)を通所ホール内に設置致しました。ご利用者皆様の快適で衛生的な環境づくりに一層努めてまいります。



最近は、服を脱ぎ着しやすい時期、置忘れに注意です！

○衣服には、記名(フルネーム)をお願い致します。

インフルエンザ・コロナウイルス・肺炎球菌予防接種を受けられた際は、通所の職員へ声掛けをお願い致します。



利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。

てんすい倶楽部:  
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15 TEL : 0968-71-5600