


創作活動報告





今月のイベント

日程 11月22日(水)
時間 13:30~15:00

焼き芋大会

★おやつは、焼き芋★

◎追加・振替の希望あれば、職員へお尋ねください!!

月	火	水	木	金	土	日
	1  指のリハビリ	2 書道 	3 文化の日  足のリハビリ	4  レッツ創作「貼り絵」	5 お休み	
6 ホワイトボードレク	7  レッツ創作「貼り絵」	8  足のリハビリ	9  腕のリハビリ	10 シナフソロジー	11 レッツ創作「貼り絵」	12 お休み
13  レッツ創作「貼り絵」	14  レッツ創作「貼り絵」	15 シナフソロジー	16 書道 	17 ホワイトボードレク	18 体操教室	19 お休み
20 レッツ創作「雪景色」	21 レッツ創作「雪景色」	22  焼き芋	23 勤労感謝の日 シナフソロジー	24 レッツ創作「雪景色」	25  てんすい癒しの湯	26 お休み
27 シナフソロジー	28 レッツ創作「雪景色」	29 サビクイズ	30 ホワイトボードレク			

寒くなって来ました!

・木々の落ち葉が赤や黄色と姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。寒くなり、身体が動きにくいかと思えます。身体をなるべく動かし転倒予防に努めてください。また、寒さが厳しくなるこれからの季節、コロナウイルス・インフルエンザや風邪が流行します。手洗い、うがいの徹底や定期的な消毒を行って感染症対策を行いましょう!



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。今月は浮腫みの予防法についてワンポイントリハでご紹介致します。

【原因】

○足の静脈の血行不良

→ 主な原因として座りっぱなしや立ちっぱなしなど、動かない時間が長いと足の血行が悪くなります。

○慢性腎臓病、心不全などの病気

【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

不明な点がありましたら、理学療法士 鹿子木まで



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15
TEL: 0968-71-5600

法人ホームページ
アクセスはコチラ

