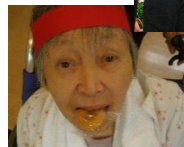




望メディカル通信

● 平成28年11月号 ●



今年も盛り上がりましたね～♪
選手宣誓から始まり、
パン食い競争や玉入れ、
借り物競争や
お玉リレーなどを行いました！



わらじのキーホルダーを作りました

テーマは'菊'です

来月の予定

・1月カレンダー作り ・門松作り ・クリスマス会

望メディカルデイサービス

〒458-0919 FAX(052)626-3021

名古屋市緑区桶狭間神明1701番地

Tel(052)626-0067 担当 川端 (生活相談員)

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		喫茶ツアー フロアでは 全体作品作り を行います					
		豆腐のくず煮	どろろと	★紫芋コロッケ	オムレツ	チキンライス	
6	7	8	9	10	11	12	
		喫茶ツアー フロアでは クリスマスリース作り を行います					
		ヒビンパ#	煮魚	肉豆腐	焼きそば	イカフライ	親子煮
13	14	15	16	17	18	19	
		12月カレンダー作り もちろん クリスマス がテーマですよ～					
		卵の袋煮	エビヒラフ	鮭タルタルソース	マホー豆腐	スパゲティ	変わり揚げ
20	21	22	23	24	25	26	
		体を動かそう					
		叫んで守ってジャンケンポン	PKゲーム	お見合いホッケー	お見合いホッケー	叫んで守ってジャンケンポン	PKゲーム
		アジフライ	7-ヨハイ	★とりめし	ぶい大根	★豆腐揚げ	焼きうどん
27	28	29	30				
		壁飾り作り & カラオケ					
		味噌煮うどん	★豚ヒレカツ	柳川風煮			

11月

朝・夕と冷えてきて、咽頭の違和感と痛みを訴える人たちが増えてきました。

口腔内が汚いと肺炎を引き起こす可能性が高くなります。うがいと手洗いをこまめに行い、風邪やインフルエンザの予防をしましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本清

あいうべ体操『い』

今月はあいうべ体操第2弾。『い』の体操についてお話していきます。『い』の体操は『い～』と頬の筋肉が両耳のわきに寄るぐらい、口を横にグッと開いてください。きちんと開くと、首に筋肉のすじが浮き出てきます。この体操では頬、口元、首の広い範囲の筋肉を鍛えることができるので、1日の30回を目安に行ってみてください。来月号では『う』の体操についてお話していきます！

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

転倒予防(靴の選び方)

転倒は室内で起こっていることが、5割を占めています。特にスリッパ、つまかけ、サンダルを履いている時に起こることが多いです。靴を選ぶ時は・・・

- ①自分が履いてみて軽いと感じる(重いと感じない)
 - ②靴を履いた状態でつま先に5～10ミリ程度の余裕があるもの
 - ③つま先部分が反りあがった形状
 - ④開口部が広く、脱ぎ履きしやすい
 - ⑤素材が柔らかい
 - ⑥かかとがしっかりとっている(固定される)
- チェックしてみてください！
理学療法士 山本 博