

望 メディカル通信

● 平成28年 9月号 ●

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
体を動かそう みんなで/ルティック <small>打つだけベースボール</small>				消防訓練	体を動かそう 打つだけベースボール <small>パタパタゲーム</small>	
	味噌煮うどん	エビカツ	親子煮	チキンライス	肉豆腐	つくね照煮
11	12	13	14	15	16	17
🎃 10月のカレンダー作り 🎃 ハロウィンがテーマ、日本では若い人の間で流行っている行事ですよ!						
	豆腐カレー	スパゲティ	魚フライあんかけ	7-ヨーハイ	ヒビンハ丼	さば味噌煮
18	19	20	21	22	23	24
敬老会 スタッフによる演奏会 <small>お菓子作り</small> 大正琴発表会 <small>スタッフによる演奏会</small> <small>お菓子作り</small>					カラオケ	
	鯉タタリソースかけ	マーボー豆腐	とろろうどん	変わり揚げ	卵の袋煮	梅しらすご飯
25	26	27	28	29	30	
2足のわらじ作り かわいいキーホルダーになりますよ!						
	エビピラフ	クリームシュー	豆腐くず煮	つみれうどん	ささみフライ	

リオオリンピックで日本人選手による活躍がいろいろあり、見ている私たちも一生懸命な姿にたくさんの感動を与えられました。一生懸命な姿とはスポーツだけでなくリハビリに取り組む姿、普段の生活にも見られます。私たちも頑張る人に感動を与えましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本清



夏まつり

恒例の夏祭り！今年も盛り上がりました♪



・輪投げ ・風船釣り ・水鉄砲

おやつは手作りの「ホットケーキ&たこ焼き」



身体を動かそう



←風船バレー



ボーリングゲーム→



9月カレンダー作り



9月1日は防災の日です
非常用持ち出し袋をイメージしました

来月の予定 ・11月カレンダー作り ・全体作品作り(名古屋城...?)

望メディカルデイサービス
〒458-091 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
Tel(052)626-0067 FAX(052)626-3021
担当 川端 (生活相談員)

転倒予防について

加齢とともに運動能力が低下して転びやすくなってきます。地域に在住されている高齢者では約2割の方が、1年に一度以上の転倒を経験されています。高齢者にとって運動は長時間続けていても効果は減りますし、休むと数か月で筋力が低下してしまいます。一回の運動を30分程度、1週間のうちに2~3回程度行いましょう。階段昇降をしたり、つま先立ちやかかと立ちをしたり、風呂上りにストレッチをしたりなどでも十分に効果があります。

理学療法士 山本 博

口呼吸について

どのような人が口呼吸をしているのかみなさんチェックしていきましょう。

- ・無意識に口が半開きになる
- ・いびきをかく
- ・唇が乾燥している
- ・起床時にのどが痛む
- ・舌に汚れがついている

これらの項目にあてはまるものがある場合は呼吸している可能性があります。口呼吸を防ぐためには口周りの筋肉のトレーニングが必要です。トレーニングについては来月号でお話していきます。

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅