

11月です。秋も終りに近づき、次第に寒さが肌を感じるようになってきました。朝には室内も乾燥し咽頭痛を訴える人が多くなっています。インフルエンザの予防接種をうけて、手洗い、ウガイ等で体調をととのえ感染をふせぎましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本 清



### 10月はこんなことをしました！

### 11月の予定

#### バラの花作り



紙ナプキンを使ってバラの花を作りました！  
綺麗なバラが沢山咲いたよ☆

#### 喫茶ツアー

皆で食べるケーキは美味しいね♡



昼食後だけどケーキは別腹！



#### 11月カレンダー作り

今回のカレンダーは絵の具を使ってます！赤、黄色、オレンジなどの紅葉がカラフル！  
焼き芋も美味しそう♪



#### 来月の予定

・クリスマスカード作り ・クリスマス会 ・ゲーム

### 望メディカルテイサービス

〒458-0919

名古屋市緑区桶狭間神明1701番地

TEL(052)626-0067

FAX(052)626-3021

生活相談員:川端 佳子

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	テーブルゲーム					
	摘んでどうぞ			トランプカルタ		
			中華風 混ぜご飯	味噌煮うどん	白身魚フライ	他人煮
5	6	7	8	9	10	11
	12月カレンダー作り					
	オムレツ	筑前煮	豆腐くず煮	栗ごはん	焼うどん	エビカツ
12	13	14	15	16	17	18
	秋の大運動会					
	借り物競争	ハン食い競争	じゃんけんたすき取り		借り物競争	ハン食い競争
	コロッケ	フーヨーハイ	煮魚(カレイ)	餃子あんかけ	千キンライス	焼きそば
19	20	21	22	23	24	25
	水墨画					
	とろろうどん	ししゃも兩蜜漬	柳川風煮	つくね照煮	マーボー豆腐	とიმეში
26	27	28	29	30		
	12月壁飾り&ツリー作り					
	カラオケ			DVD鑑賞		
	鶏照煮	スパゲティ	揚げ出し豆腐	卵の袋煮		

#### □内炎ができてしまったら...

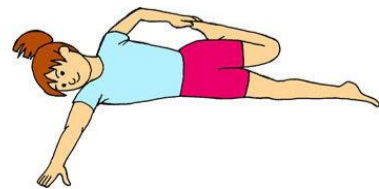
- ①しっかりと栄養をとる  
□内炎は疲れやストレスなどで身体が弱ってる時に発症する為、休養をとり抵抗力を高めましょう。
- ②歯磨き、うがいで□の中を清潔に！  
□の中が汚れていると□内炎になりやすく、治りも遅くなります。
- ③ビタミンB群をとる  
ビタミンB群はレバーや乳製品、豚肉、マグロなどに多く含まれ、疲労やストレスを緩和させたり免疫機能を保つ働きがあるので□内炎の治りが早くなります。

スペラデンタルクリニック  
歯科医師 野々村 大雅



#### 下肢のストレッチ方法②

今回は太ももの裏の筋肉のストレッチを紹介しましたが、今回は太ももの前の筋肉のストレッチを紹介します。太ももの前には  
①大腿直筋  
②内側広筋  
③外側広筋  
④中間広筋  
の4つがあり、大腿四頭筋と言われます。大腿四頭筋は膝を伸ばすときに使われる筋肉で、立ち上がりや歩行時にとても重要な筋肉です。  
ストレッチの方法は、横向きに寝た状態で下の足を軽く曲げます。次に上の足をお尻に付けるように曲げます。太ももの前が伸ばされている感覚があればストレッチされています。膝関節に痛みのある方は無理に行わないようにしてください。



理学療法士 山本 博

|