

望 NOZOMI MEDICAL

メディカル通信

平成29年A T 2月号

2月になりました。1月は記録的な寒波があり、インフルエンザの流行もいつもの年よりも一カ月早く認められ、体調不良を訴える人が多かったです。2月はそうならないよう、健康管理は手洗いうがいから！

医療法人 松清会 理事長 松本 清福

1月はこんなことをしました！

1月号でお知らせしました初詣ですが、気温が低く、皆様の体調を考え、予定通り行うことができませんでした。申し訳ありませんでした。



2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			体を動かそう			
風船パタパタゲーム		コイン集めゲーム		節分だよ豆合戦		節分だよ豆合戦
焼うどん		オムレツ		変わり揚げ		そばろご飯
5	6	7	8	9	10	11

望のお正月

正月明け初日のお食事はおせち料理でした。各テーブルにもお正月らしいフラワーアレンジを飾りました。



書き初め

みんなで書き初めをしました。苦手な方はスタッフと一緒に書きました。



3月のカレンダー作り

桃の花とうぐいす…、季節を感じられますね！

中華風混ぜご飯	さば味噌煮	豆腐カレー	スパゲティ	柳川風煮	魚フライあんかけ	
12	13	14	15	16	17	18
			テーブルゲーム			カラオケ
カラオケ		大型トランプゲーム		文字あそびゲーム	都道府県ゲーム	紙コップタワーゲーム
肉じゃがコロケ		といてし	肉豆腐	ポークビーンズ	焼きそば	フーヨーハイ
19	20	21	22	23	24	25

お雛様作り

卵の袋煮	アジフライ	チキンライス	鶏照煮	ぶい大根	つくね照煮
26	27	28			

2月カレンダー作り



カレンダー作りの日、職場体験の中学生が、一緒に色選びなどを悩んで手伝ってくれました。

来月の予定

・4月カレンダー作り ・お茶会

望メディカルデイサービス

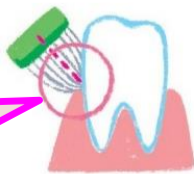
〒458-0919
名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
TEL(052)626-0067
FAX(052)626-3021
生活相談員：川端 佳子

歯磨きの時に出血したら…？

歯磨きの時の出血は多くの方が経験していると思います。この時、歯磨きをやめてしまうと歯ぐきの状態が悪化していきまふことを皆さんご存知ですか？
痛みがないようであれば歯の根元を軽い力でマッサージするように磨いて下さい。そうすると歯に付着した汚れも落ち、歯ぐきの血行も良くなり、出血はだんだんと落ち着いてきます。

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

ここを優しく
マッサージ！



ストレッチによる効果

- 目的は、柔軟性の向上・運動障害の予防・筋疲労の解消が主ですが、その効果としては、以下のとおりです。
1. 筋肉の緊張をやわらげ、疲労を解消しリラックスする。
 2. 関節や筋肉が円滑に動くようになり、関節の可動域を高める。
 3. 筋肉・腱・靭帯の障害の予防をする。
 4. 血液循環が良くなり、肩こりや腰痛の予防となる。
 5. 柔軟性が向上する。
- ただし、以下の注意点を守って実施しましょう。
1. 歩行などして、体を温めておく。
 2. 反動をつけない。
 3. 呼吸を止めない。
 4. 痛くない程度に行う。
 5. ゆっくり10秒続ける。
 6. 伸ばす筋肉を意識する



理学療法士 山本 博

