

春になりました。桜の花が咲き、赤・黒・ピンク・青などのカラフルなランドセルを背負った新1年生が上級生のお兄さん、お姉さんに守られて登校する姿が見られるようになります。新年度の始まりです。気分も新たにしていきましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本 清



3月はこんなことをしました！

4月の予定

大正琴発表

素敵な音色でした♪



お茶会



お抹茶と和菓子を召し上がりました

お雛様コインゲーム



白熱しました！皆さん真剣です！

4月カレンダー

今回のテーマは高山祭りです



来月の予定
 ・外出 ・ランチョンマット作り ・5月カレンダー作り

望メディカルサービス
 〒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
2	3	4	5	6	7	8
お花見 & 体力測定						
煮魚		鮭チーズフライ	中華風混ぜご飯	とろろうどん	つくね照煮	親子煮
9	10	11	12	13	14	15
体を動かそう				5月のカレンダー作り		
桜ヒラヒラゲーム		ハタ足あそびゲーム	直線玉入れゲーム			
フーヨーハイ		肉豆腐	アジフライ	チキンライス	焼きうどん	鮭タルタルソースかけ
16	17	18	19	20	21	22
5月のカレンダー作り				体を動かそう		
鶏照煮		卵の袋煮	マーホー豆腐	魚フライあんかけ	そばろご飯	焼きそば
23/30	24	25	26	27	28	29
5月飾り作り						カラオケ
かき揚げうどん		あじ塩焼き	オムレツ	豆腐くず煮	変わり揚げ	とれめし

お口の清掃方法その①

「洗口法」について、いわゆるブクブクうがいのことです。水やお茶、洗口薬（うがい薬）で口に含み、唇や頬を前後左右に動かします。そうすることによって大きな食べかすや清掃後の汚れをきれいに除去し、汚れによる感染を阻止することができます。この「洗口法」は最も簡単な清掃方法ですが歯に付着した細かい汚れはあまりとれない為、他の清掃方法を併用していく必要があります。

スペラデンタルクリニック
 歯科医師 野々村 大雅

肩甲骨のストレッチング方法

肩甲骨のストレッチ？と思うかもしれませんが、肩が上がらない原因は肩甲骨の動きが悪いことが原因であることがよくあります。肩甲骨の動きは上方、下方、外側、内側、上方回旋、下方回旋といろんな方向に動きます。猫背の人は内側、上方、上方回旋の動きが悪く肩が上がらないことがあります。

ストレッチの方法は、①両手を上げ、手のひらを外側に向けます。そのまま、肘を曲げながら横に下ろします。肩甲骨を少しだけ寄せる意識で行いましょう。

②顔の前で両肘をくっつけます。その位置を保ったまま、肘を外に開きます。両手を上に挙げます。肘をおろし、顔の前に戻します。これを連続して5～10回行いましょう。

無理に行わずできる範囲で行いましょう。

理学療法士 山本 博