

初夏、朝夕はずずしく、昼は暑い日が続き、その後梅雨の時期に入ります。この時期は体調管理がむずかしく、調子を悪くすることがあります。つね日頃から水分、塩分のバランスをとり疲れを残さないようにしましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本 清



5月はこんなことをしました！

6月の予定

※予定が変更する場合があります

大正琴発表会



みんなでノルディック



防災訓練



6月カレンダー作り

色々な表情のテルテル坊主ができました♪



外出

勅使池に行きました！



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	カラオケ 体動かそう トントン紙相撲大会			カラオケ	体動かそう トントン紙相撲大会	
				鶏照煮	鮭ご飯	スパゲティ
4	5	6	7	8	9	10
	体動かそう		カラオケ	みんなでノルディック		体動かそう
	スーパーホッケー	ホーリング				体動かそう ハタ足ゲーム
	つみれうどん	7-ヨーハイ	豆腐のくず煮	変わり揚げ	ぶい大根	そばろご飯
11	12	13	14	15	16	17
	小物作り (カード立て作り)		歯科講話	小物作り カード立て作り	歯科講話	小物作り カード立て作り
	チキンライス	焼うどん	柳川風煮	餃子のあんかけ	揚げだし豆腐	さぼ味噌煮
18	19	20	21	22	23	24
7月のカレンダー作り						
	マーホー豆腐	とみめし	焼きそば	親子煮	つくね照煮	白身魚フライ
25	26	27	28	29	30	
	カラオケ	全体作品作り(七夕飾り)				
	エビカツ	肉豆腐	中華風混ぜご飯	卵とじうどん	オムレツ	

お口の清拭方法その③
「清拭法」について

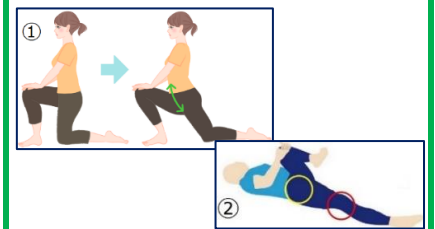
ガーゼや綿棒、スポンジブラシなどを使い、歯や粘膜に付着した汚れをきれいにする方法です。指にまいたが-ぜなどを水や消毒液で湿らせ、歯の奥から手前にこするようにきれいにしていきます。乾燥した痰が付着している場合は無理やりはがしてしまうと粘膜が傷ついてしまうおそれがある為、水分や保湿剤などを塗り軟らかくなるのを待ち除去していきます。

スペラデンタルクリニック
 歯科医師 野々村 大雅



股関節のストレッチ方法①

股関節には歩行や立ち上がりに重要な筋肉が沢山あります。歩行時に足を振り出す時に重要な腸腰筋があります。①立って行う場合は片膝たちになり、後ろの足の太ももが伸ばされるように前足に体重をかけます。ポイントは前かがみにならないことです。②寝て行う場合は、片足を抱え込みます。伸ばした足をストレッチします。ポイントは伸ばした足が浮かないようにすることです。



理学療法士 山本 博

来月の予定

・大正琴発表会・七夕ゲーム・体力測定

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