

8月、夏真っ盛りミンミンと蝉の声が朝より聞こえそれを追いかける子供達の姿が目に見えます。この暑さにまけないようにしっかりと食事をして水分をとり休養もとりましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本 清



7月はこんなことをしました！

8月の予定

船よこいゲーム

意外と大変だな...

どっちが早く船を呼べるかな？

七夕ゲーム (天の川を越えて)

たくさん足を動かすぞ！

彦星、織姫を落とさず連れて来れるかな？

体力測定

何秒できたかな？

カレンダー作り

今回のテーマは盆踊りです

デコパージュ

キレイにできるかしら？

来月の予定
・防災訓練 ・カレンダー作り ・ミニモップ作り ・敬老会

望メデイカルサービス
〒458-0919
名古屋市緑区橋狭間神明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	5
	カラオケ	テーブルゲーム 文字遊び	祭 夏まつり		焼きうどん	変わり揚げ
6	7	8	9	10	11	12
9月カレンダー作り						お休み
	枝豆コロッケ	オムレツ	鮭ご飯	つみれうどん	煮魚(赤魚)	
13	14	15	16	17	18	19
お休み		人物&果物 デッサン		テーブルゲーム		
	ベーコンほうれん草 コロッケ	とみめし	焼きそば	親子煮		
20	21	22	23	24	25	26
体を動かそう						
	的あてゲーム	玉あてゲーム		星キラキラゲーム	的あてゲーム	
	7-ヨーハイ	さば味噌煮	豆腐のくず煮	エビカツ	エビピラフ	味噌煮うどん
27	28	29	30	31		
9月壁飾り作り DVD鑑賞				カラオケ	花火	
	煮魚(カレイ)	揚げだし豆腐	柳川風煮	鶏照煮		

舌苔 (ぜったい) とは？

舌苔とは舌の上に付着している白～黄色のコケ状のもので、食べカスや細菌などのかたまりです。口臭や口腔環境が悪化する原因となるので、歯を磨いた後歯ブラシや舌ブラシといった清掃器具で除去することが必要になってきます。しかし、力を入れてこすると舌を傷つけてしまう為、一度で全てをきれいにしようとせず、やさしい力で何度かに分けてきれいにしましょう。

スプ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ング方法③

今回は中殿筋のストレッチの方法を紹介します。中殿筋は片足立ちをした時に骨盤を固定する筋肉で歩行時にとっても重要です。ストレッチの方法は寝て行う場合は、ストレッチをする足を挙げ膝を曲げます。次に挙げた足を反対側に倒します。お尻の筋肉が伸ばされている感覚があれば正しく行えています。

注意！！股関節の手術（人工骨頭置換術）を行っている方は絶対に行わないで下さい。脱臼してしまいます。

理学療法士 山本 博

