

9月、長い夏休みが終わり子供達が学校に行く姿があります。季節は秋になりますが例年残暑きびしく体調がもどらない方もいらっしゃるようです。体調管理をしっかりとしましょう。



医療法人 松清会 理事長 松本 清

8月はこんなことをしました！

9月の予定

夏祭り



祭りと言えば太鼓だな



わたあめ
美味しいなー



デッサン



9月カレンダー作り



的あてゲーム、玉あてゲームでは皆さん真剣にボールを投げ盛り上がりました！

来月の予定

・喫茶ツアー(外出)・カレンダー作り・ゲーム

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
					1	2
					体を動かそう	
					魚釣りゲーム	
					冷しゃぶ	とほろご飯
3	4	5	6	7	8	9
みんなで ハルディック		10月カレンダー作り				
中華風 混ぜご飯		焼うどん	枝豆コロッケ	他人煮	鮭タタキソース	肉豆腐
10	11	12	13	14	15	16
10月カレン ダー 作り		テーブルゲーム	体を動かそう		カラオケ	敬老会
		文字遊び	ぼくだんGO			スタッフと一緒に ゲーム
マーボー豆腐		チキンライス	スパゲティ	アジフライ	オムレツ	豚肉 梅ノースかじ
17	18	19	20	21	22	23
敬老会				カラオケ	ミニモップ作り	
おかし作り		スタッフによる 演奏会				
ふい大根		豆腐のくず煮	たこめし	かき揚げうどん	牛肉コロッケ	7-ヨーハイ
24	25	26	27	28	29	30
ミニモップ作り					カラオケ & 壁飾り作り	
卵の袋煮		鶏肉クリーム煮	餃子あんかけ	ヒビン丼	焼きそば	白身魚フライ

口腔ケアについて①

しみたり痛みがあったりと、食事や会話などに大きく影響をあたえる口内炎。今回から数回に分けて口内炎の特徴や原因、対策についてお伝えしていこうと思います。

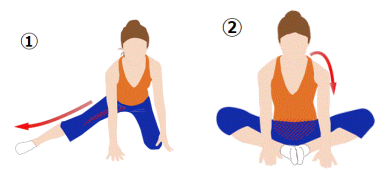
口内炎とは口やその周囲の粘膜におきる炎症の総称です。白～黄色の膜で覆われた2～3mmほどの潰瘍ができることが多く、痛みや発赤、腫れなどを伴います。1～2週間でよくなってきますが、繰り返してきてくることもあります。



スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

股関節のストレッチング方法④

今回は内転筋群のストレッチ方法を紹介します。内転筋群は大内転筋、小内転筋、長内転筋、短内転筋、薄筋、恥骨筋の6つの筋肉からなります。ストレッチの方法は、図①のように片足を膝を伸ばした状態で広げます。立った状態や膝を着いた状態が難しい場合は椅子に座って行うこともできます。もう一つの方法は図②のように座った状態から両足を広げます。次に身体を前傾させます。両方とも太ももの内側が伸ばされている感じがあればストレッチが正しく行うことができている。



理学療法士 山本 博