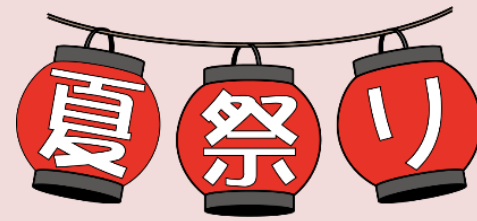


9月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1
						カラオケ
						さば塩焼き
2	3	4	5	6	7	8
	体を動かそう			10月カレンダー作り		
	ハイパーホッケー		ゴルフボーリング			
	かきあげうどん	とほろご飯	卵の袋煮	さば味噌煮	しゅうまい	コロッセ
9	10	11	12	13	14	15
	10月カレンダー作り			カラオケ	敬老会	
				五平餅作り		
	天津飯	赤魚酒蒸し	きつねうどん	ビビンバ丼	エビカツ	豆腐のくず煮
16	17	18	19	20	21	22
	敬老会		慰問	季節の小物作り		
	楽しくゲーム		ほほえみ会	金木犀の置物		
	白身フライ	スペインオムレツ	鮭ホイル焼き	焼きそば	ちらし寿司	他人煮
23	24	25	26	27	28	29
秋分の日	季節の小物作り			全体作品		
	金木犀の置物			壁飾り作り		
30	ハンバーグ	といめし	筑前煮	豚肉梅肉あえ	肉うどん	カレー煮物



8月9日(木)~11日(土)の3日間
夏祭りで楽しんでいただきました♪



ボールを編みでナイスキャッチ等

輪投げも簡単♪簡単♪



お祭りといえば・・・
たこ焼き、綿菓子、かき氷
かわいい店員さんがお手伝いです。
お昼ごはんの後でもパクパク食がすすみます等



9月のカレンダー



折り紙を棒状に折って額縁のように仕上げました。

望

平成30年
9月号



メディカル通信



今年の夏は各地で豪雨被害が多発し、
悲しい出来事がありました。
9月になり秋の足音が間近に聞こえてくる
季節がやってきましたが、まだまだ残暑が
厳しく体調が悪くなる人がいます。
水分補給には気をつけてください。

医療法人 松清会
理事長 松本清



体力測定 (イス座り立ちテスト)

下肢全体の複合的な脚筋力の測定には、
より場所を必要とせず簡易に行える
イス座り立ちテストがあります。
椅子に座る、立ち上がるという動作は日常生活
中で必要不可欠な動きです。



測定方法と評価

1. 椅子の前に立ちます。
足は肩幅程度に自然に開いておきます。
2. スタートの合図で椅子に座り、お尻が座面についたらすぐに再び立ち上がります。
立ち上がり膝関節が十分に伸展したところで1回と数えます。
3. 1~2の動作を10回繰り返すのに要する時間を測定します。

イス座り立ちテストの評価は、
性別、年齢によって異なります。

男性：70歳以上、標準10~17秒
女性：70歳以上、標準11~20秒

理学療法士 山本 博

10月の予定

- ・喫茶ツアー
- ・体力測定
- ・11月のカレンダー作り

望メディカルサービス

〒458-0910 名古屋市緑区橘狭間森前1106番地

TEL(052)626-0067

FAX(052)626-3021

生活相談員 川端 佳子
山田 由香