

天高く馬肥ゆる秋、サンマ、栗、マツタケ、ナシ、柿とおいしい食べ物がスーパー店頭に並びます。夏バテで食欲不振気味であった方にも待ちに待ったおいしい季節です。食事を楽しみましょう。



医療法人 松清会 理事長 松本 清



9月はこんなことをしました！

10月の予定

カレンダー作り



トンボの羽は千代紙、目はビーズ。ススキはエコクラフトと毛糸で作ってみました！

敬老会



手作りどら焼きあんこいっぱい入れたよ♪



スタッフによる大正琴演奏頑張りました！ジェスチャーゲームでは皆さん大笑い！



今年もスタッフ手作りのプレゼントをお渡ししています！今年は写真立てです♪

他にも今月は割りばしと毛糸でミニモップを作りました。皆さん「早速掃除に使うわ」と好評でした。



来月の予定

・秋の運動会 ・水墨画 ・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	
1	2	3	4	5	6	7	
	カラオケ						
	体を動かそう						
	サイコロルー	ハラエティ玉入れ	サイコロルー	ハラエティ玉入れ	船よこい		
	みそカツ	豆腐カレー	つくね照煮	さわらみぞれ煮	柳川風煮	肉うどん	
8	9	10	11	12	13	14	
	バラの花作り					カラオケ	
	焼うどん	揚げ出し豆腐	親子煮	マーボー豆腐	たこめし	さば味噌煮	
15	16	17	18	19	20	21	
	喫茶ツアー&体力測定						
	エビピラフ	つみれうどん	変わり揚げ	オムレツ	煮魚(赤魚)	鮭ご飯	
22	23	24	25	26	27	28	
	喫茶ツアー&11月カレンダー作り						
	煮込みハンバーグ	あさりご飯	焼きそば	エビフライ	鶏照煮	卵の袋煮	
29	30	31	壁飾り作り				
	7-ヨーハイ	豆腐のくず煮					

□内炎について

□内炎ができる原因は
1、栄養バランスの乱れ
2、ストレス、疲れ、睡眠不足
3、□腔内の乾燥
4、細菌、ウイルス感染
5、歯や義歯が強くあたっている
6、清掃不足
などが考えられます。
よく□内炎ができるという人は、これらの項目があてはまらないかチェックしてみましょう。

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅



下肢のストレッチング方法①

今回は太ももの裏の筋肉のストレッチを紹介します。
太ももの裏には主に、
①大腿二頭筋
②半腱様筋
③半膜様筋
の3つがあり、ハムストリングスと言われます。
ハムストリングスは、股関節から膝関節まである長い筋肉で柔軟性が低下すると歩行時に歩幅が狭くなったり、姿勢が悪くなったりと重要な筋肉です。
ストレッチの方法は、足を伸ばした状態で、身体を前屈していきます。ポイントは膝関節を曲げないように行う事です。身体を前屈できない方は膝を伸ばした状態で座るだけでも効果があります。



理学療法士 山本 博

