

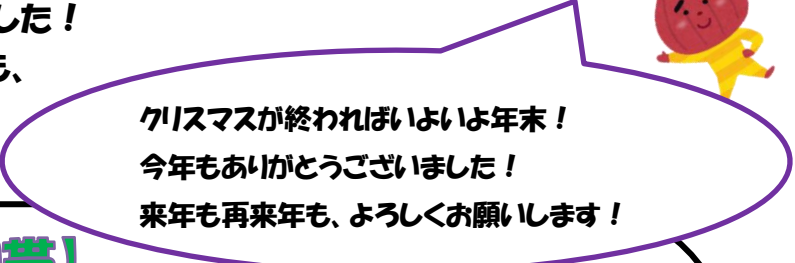


まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 29～



師匠も走るほど忙しい、師走がやって参りました！
大掃除を無事にケガなく終わらせるためにも、
まほろばでリハビリに取り組みましょう！！



クリスマスが終わればよいよ年末！
今年もありがとうございました！
来年も再来年も、よろしくお願いします！

【運動する時間帯】

避けた方がよい時間帯：起床直後、空腹時、食後1時間、就寝直前

上記のときに運動すると、体調不良を起こしたり、それによる転倒の危険などがあります。
ただ起床直後は、簡単なストレッチや運動をして身体に刺激を入れることは良いことです。
それにより、就寝時に凝り固まった身体がほぐれ、転倒を避けることや、痛みの出現や増強を抑制することができます。

就寝直前も、ゆっくりストレッチをすることで、睡眠の質を高めることができます。

運動することは、筋力をつけるという効果だけでなく、使用した筋肉の動きを高める効果もあります。なので、午前中に運動することで、その後1日の動作をよりしっかりしたものに行うことができるのでオススメです。

(過度な運動をしたときは、反対に身体が疲れてしまっているので要注意)

決まった時間に運動することで、運動を習慣化しやすくなります。
これを機会に、運動する時間も意識してみてください。



※コロナ第8波到来！？

コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスやインフルエンザも流行する季節となって参りました...

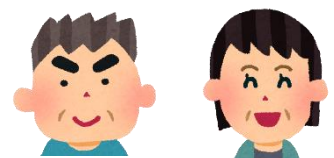
世間的にもコロナ第8波が来ていると言われており、身近なところでも感染が広がっているのが現状です。

そんな中で私たちができるのは、日々の手洗いうがいやマスク着用といった、基本的な感染対策くらいです。

それに加えて、まほろばで運動したり、しっかりと食事を摂って体力を付けましょう！

もちろんお風呂でリラックスしたり、誰かと話して気分転換するのも大事です！

今年も残すところあと1カ月となりましたが、皆で頑張る良い新年を迎えましょう！



※コロナワクチン、インフルエンザワクチンを打たれましたら、職員の方にご報告をお願いいたします

日替わりプログラムの一例



経験者の方に教わりながら、一緒に海老芋や玉ねぎなどを育てています

1人で外出できるように、屋外歩行に取り組まれています！



けが防止のため柔軟性UPを目指し、ヨガに取り組まれています



デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😟

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😞	😊	😊	😞

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)