

巢南リハビリセンターデイケアたより8月

見えないウイルスとの戦いが長期化し不安な毎が続いています。コロナウイルスの影響でストレスが溜まっておられるのではないのでしょうか？
早く収束するといいですね！

〈夏バテ予備軍度 ✓ チェック〉

- 冷房のきいた部屋に長時間いることが多い。
- 食べ物の好き嫌が多い。
- 冷たいジュースやビールをよく飲む。
- 汗をかきたくないで水分は摂らない。
- 生活や睡眠時間が不規則になっている。
- 食欲がないので、食事は麺類などで済ませてしまう。
- 運動する事が好きではない。

チェック項目が多いほど、要注意！！

【夏バテに効く食材】

- 1位:梅干し 2位 : うなぎ 3位:甘酒
4位:ネバネバ食材 5位:牛乳
6位:卵 7位:カレーライス 8位:豚肉
9位:枝豆 10位:湯豆腐

レクリエーションの様子。
この日は回想法を行いました。



日	月	火	水	木	金	土
床屋:3日(火)・4日(火)・6日(木)・8日(土)・10日(月)~12日(水)						1
体重測定:17日(月)~22日(土)						歌・棒体操 (可動域)
2	3	4	5	6	7	8
お休み	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)
9	10	11	12	13	14	15
お休み	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (口腔)	音楽療法	DAM体操・歌 (上肢)
16	17	18	19	20	21	22
お休み	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	音楽療法	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)
23	24	25	26	27	28	29
お休み	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)
30	31					
DAM体操・歌 (上肢)						

