

# 巣南リハビリセンターデイケアたより11月

暦の上では立冬を迎えますが、おだやかな秋の日が続いております。「秋晴れ」をみるが増えています。夏に比べて弱い日差しや乾燥した空気から、すがすがしさを感じられます。晴れの日には少し外に出て、気持ちの良い日差しに当たってみては



カレンダー作り



みんなでゲーム



今年は運動会も中止となり残念です。屋食は運動会弁当仕様で召し上がっていただきました(^^)



**「新型コロナの疲れ」を一日も早く取り戻しましょう！**  
一週間あたりの身体を動かす時間は、約60分(30%ほど)も減少しています。気づかぬうちにダメージを受けてしまった身体には正しいケアが必要です。

家で運動と言われてもねえ？

だって、お友達とは会えないでしょ？

コロナ禍の中、ストレスを感じていらっしゃる方が増えている

**運動の他にも、こんな気になることはありませんか？**

- お薬はちゃんと飲めていますか？
- バランスのよい食事を食べていますか？
- 入浴はできていますか？
- 最近、人と話したり、笑ったりする時間が減っていませんか？
- 体調に気になることがあるのに、診療や介護サービスの利用をがまんしていませんか？

みなさまのご利用をスタッフ一同お待ちしております。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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)
8	9	10	11	12	13	14
お休み	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上肢)	音楽療法	歌・棒体操 (可動域)
15	16	17	18	19	20	21
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)	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)
22	23	24	25	26	27	28
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)	音楽療法
29	30	<b>床屋 : 2日(月)・3日(火)・5日(木)・ 7日(土)・9日(月)~11日(水)</b>				
お休み	歌・棒体操 (上肢)					