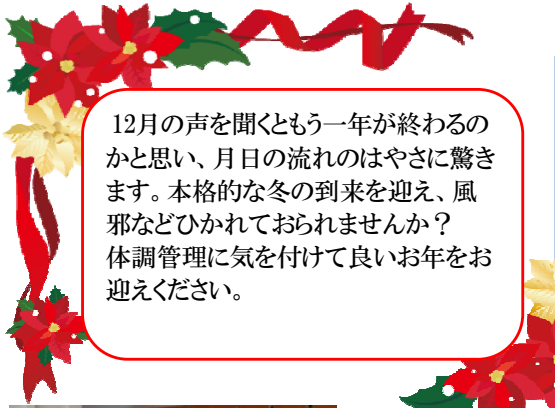


# 巢南リハビリセンターデイケアたより12月



12月の声を聞くともう一年が終わるのかと思います。月日の流れのはやさに驚きます。本格的な冬の到来を迎え、風邪などひかれておられませんか？  
体調管理に気を付けて良いお年をお迎えてください。



ゲーム ラップ芯でタオル送りを  
楽しみました♪



↑塗り絵  
←人形作り



## 健康情報『冬の雑学〇×クイズ』



### 第1問

靴下を穿いて寝ると、足が冷えない為体温が保たれて冷え性対策になる。 【×】

夜間寝ている時は必ず汗をかきます。汗をかいた足は靴下を履いている場合、蒸発されず、足を逆に冷やしてしまいます。

### 第2問

お風呂はできるだけ熱いお湯につかれるようお風呂の温度に気を遣う必要がある。 【×】

冬の寒い空気と熱いお風呂の温度の差に身体が驚いてしまい、ヒートショックを起こしてしまう可能性があり、大変危険です。

### 第3問

冬に一番最適な飲み物は 緑茶である。 【×】

緑茶には身体をひやしてしまう作用があります。身体を温める飲み物は ホットウーロン茶、ホット紅茶が効果的です。

### 第4問

冷え性の方は、身体の芯まで温まる半身浴をすると良い。

【○】

冷え性の方には半身浴がオススメです！湯冷めもしにくく、身体の芯まで温まることができます。

### 第5問

ダイエットに効果的な季節は 冬である。 【○】

冬の空気から身体の寒さを防ぐために、体温を維持させようと自然的に身体の機能がはたらきます。その機能こそが筋肉を使い、身体に溜まった脂肪は燃焼されやすくなります。



日	月	火	水	木	金	土
床屋:7日・8日・10日・12日・14日 ～16日		1	2	3	4	5
体重測定:14日～19日		歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)
6	7	8	9	10	11	12
お休み	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	音楽療法	DAM体操・歌 (口腔)	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)
13	14	15	16	17	18	19
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)
20	21	22	23	24	25	26
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 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)
27	28	29	30	31	新年は1/4(月)～	
お休み	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	お休み	一年ありがとうございました。 来年もよろしくお願いたします。	