

巢南リハビリセンター デイケアたより12月

この時季に気を付けること

朝晩の冷え込みが強くなってまいりました。体調を崩しやすい時季ですので、体調管理には十分気を付けてお過ごしください。

今年も一年大変お世話になりました。来年も「笑顔あふれるデイケア」であり続けるため頑張りますので、よろしく願いいたします。【スタッフ一同】

① ヒートショックに要注意！

ヒートショックとは急激な温度変化で身体にダメージを受けることです。

- ①浴室の壁などにシャワーでお湯をかけて温める
- ②1枚多く上着を着てから部屋を出る
- ③トイレに暖房器具を置く



② 転倒を防ごう！

寒さで身体がこわばると、楽に出来ていたことも難しくなり、転倒のリスクが高まります。

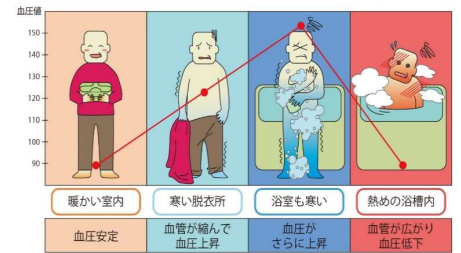
- ①立ち上がる前に手足を動かして体を温める
- ②手すりを使い、普段よりゆっくり歩く



③ 冬も水分補給を忘れずに！

冬は喉が渇きにくく、水分摂取量が減るため、脱水症状に陥らないように注意が必要です。一日1.5リットルを目安に水分補給しましょう！

- ①入浴前や入浴後
- ②朝起きた時
- ③夜寝る前



ご利用者様のハーモニカ演奏会♪ スタッフもダンスで参加・笑顔が溢れました(^^♪



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