

ふれあい通信

2020年
(令和2年) 冬
第112号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522
明石市西明石北町3丁目1番23号 Fax(078)927-1517
E-mail: info@fukuyama-hp.jp <http://www.fukuyama-hp.jp/>

あけましておめでとうございます



旧年中は当事業所にひとかたならぬご理解等を賜り、誠にありがとうございました。

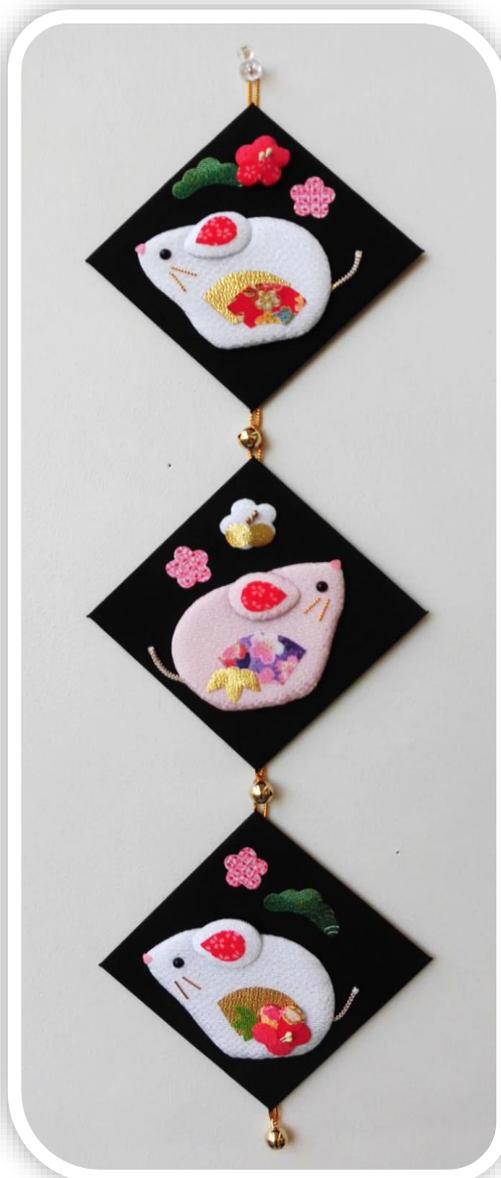
今年も、節分やひなまつり等…季節に応じた催しを毎月企画していきます。

入浴やリハビリだけではなく、心の底から笑い、心も体も元気になったと感じて頂ける場所である事を願っています。



～笑う効果の一部をご紹介します～

- ①免疫力を高め、さまざまな病気に罹患しにくく、抑制効果があります。
 - ②脳を活性化させ、いつもより記憶力が増し、脳の機能を向上させます。
 - ③幸福感をもたらし、やる気やプラス思考を高め、ストレスを軽減させる効果があります。
- 「笑う門には福来る」と言いますが、「笑う門には福だけでなく健康もやって来る」のです。健康効果も大切ですが、笑顔は人の顔で一番素敵な表情です(*^▽^*)



利用者さん作品
(ちりめんで作りました)



こんなことしました♪♪部をご紹介します!

10月7日~9日ふれあい運動会



玉入れ

大風船☆陣地取り

選手宣誓!!
全力でプレーすることを誓います



新聞落とし

白熱した
真剣勝負
施設全体が熱くなりました(^O^)



11月5日~7日菊花展・明石市内への外出ツアー

ピオレハ
買い物



魚の棚商店街、
昔話に花がさきます



菊花展、
立派な作品に感激しました🍁



明石駅、変わった様子にびっくりです!

12月17・20・23日クリスマス会



毎年恒例のビンゴ大会☆



ビンゴ!!
一等賞☆



皆様へ♡
クリスマスプレゼント、
(干支の石鯛(*^▽^*))



ケア リハビリ室だより



寒い日が続く、外出や運動の機会が激減する季節となりました。
そんな季節は体の節々に痛みが出やすくなることや足のむくみが酷くなることもあるのではないのでしょうか？
今回は足のむくみ対策をお伝えしたいと思います。

むくみの主な要因

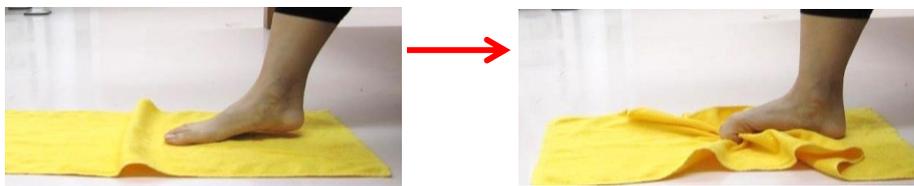
- 同姿勢で長時間過ごす
- 代謝の低下
- 運動不足
- 過度の冷え
- 塩分の過剰摂取
- ホルモンバランス
- 栄養の偏り
- 内臓疾患によるもの
- 過度の飲酒
- リンパの滞り
- など

むくみ対策

むくみの軽減・予防には基本的な生活習慣の改善が最も効果的ですが、ここでは簡単な体操をご紹介します。

①指の体操

タオルを床に置き、足の指でタオルをつかむ。大きく指を曲げ伸ばし！！



※タオルを使わず指をグーパーするだけでもOKです。

②足裏ほぐし

サララップの芯やゴルフボール・テニスボールなどを足裏でコロコロする。



※痛くない範囲で行ってください。

③足首の体操

足首を左右に回す。足首をパタパタさせる。立位ではつま先立ちをする。

※体操に加え身体を冷やさないようしていただく事も重要ですが、電気毛布やカイロを使用して暖をとる際は、**低温火傷**にご注意下さい！！

今回のまわしよみ新聞

10月号

天皇陛下 即位の礼

AEDの大切さ

ラグビーワールドカップ



吉野氏
ノーベル化学賞



明石商業8強入り

11月号



避難訓練による、心の準備の大切さ

12月号



明石市政100年 明石城築城400年

そうなんだ!



お知らせ

昨年も、沢山の野菜や果物が
プランターで収穫できました。



すくすくと成長する野菜や果物に負けないように、
本年も一層の向上を目指し、職員一同努めてまいり
ますので、どうぞよろしくお願ひいたします。