まゆ玉通所リハビリ

通所リハビリでは、利用者様同士の交流を大切にしながら、リハビリやレクリエーションなど様々な活動を行っています。今回は、皆様が楽しく過ごされている通所リハビリでの様子をご紹介します。

夏の味覚を楽しみました

ご家族様から頂いた大きなスイカを、皆様で美味しくいただきました。甘くてみずみずしいスイカを味わい、夏の季節を感じるひとときとなりました。





夏のひんやりイベント

暑い日にぴったりのソフトクリームとかき氷を楽しみました♬
冷たくて甘いひとときに、皆様の笑顔が溢れていました！







お囃子慰問♪

お囃子の皆様にお越しいただき、素敵な演奏を披露していただきました。
迫力ある音色を間近で楽しみ、心地よい音色に耳を傾けました。



まゆ玉1階







おやつにジャムサンドが出ました。
皆様、「美味しい」と笑顔で召し上がっていました。







まゆ玉2階とN棟



暑い日のかき氷は
美味しい～











氷
夏の風物詩
かき氷を
楽しみました♪





リハビリコーナー



災害時の運動について

最近地震や大雨などの自然災害が増えています。「今まで長く住んでいてこんなことはなかったのに…」という言葉をテレビのインタビューで聞くことが増え、避難所での生活を余儀なくされることがあります。生活環境が大きく変わることで運動不足、活動不足から引き起こされる「エコノミー症候群」になる可能性が高くなります。今回はそういったときに簡単にできる体操を紹介します。

エコノミー症候群とは？

動かないことで起こる足や下半身などにできた血液のかたまり（血栓）が血流にのって肺の血管につまり、胸の痛み・呼吸困難・循環不全などを起こす病気

エコノミー症候群の予防体操

【予防のための代表的な運動】

①足の指でグーパー



②踵の上げ下げ



③つま先の上げ下げ



④足首を回す



⑤ふくらはぎのマッサージ



⑥ふくらはぎのストレッチ



被災時の避難所での生活などにおいては、こまめな運動や水分補給などを心掛け、「エコノミー症候群」の発症を予防しましょう。

普段の生活の中でもできる運動なので試してみてはどうですか？



まゆ玉 栄養課だより

栄養課 行事食のご紹介



5月 こどもの日

洋食 トロトロを使用したオムライス

- オムライス
- イタリアンドレッシングを使用したサラダ
- フルーツ缶
- 人気のポタージュスープ

午後おやつ

おやきと手作りゼリー
2層のゼリーを提供

6月 誕生日会

- 赤飯●エビフライ
- サラダ菜・レモン添え
- 茶碗蒸し●フルーツ缶
- すまし汁

午後おやつ

- プチケーキ
- 手作りムース



7月 冷たい麺と暑さを乗り切るカレー

●野菜をのせたサラダそば　●冷やし中華　●夏野菜カレー

