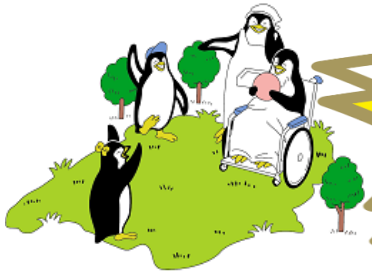
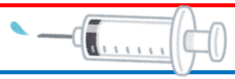


鶴ヶ島ケアホーム通所リハビリテーション通信

健康こらむ（秋の冷えにはご用心）

秋が深まりだんだんと寒さを感じる季節になってきました。『朝起きたとき、膝や腰が固まって動かしにくい』『動きはじめに痛む』と言う方が増えていきます。気温が下がると体がキュッと縮こまり、血行が悪くなることで筋肉や関節が固くなりやすくなる為です。布団から出る前や、椅子から立ち上がる前に『足首をくるくる回す』『膝をゆっくり曲げて伸ばす』動作を数回行いましょう。これだけでも関節の滑りが良くなり、スムーズに動きだせます。まずは動きだす前のほぐしから始めましょう。

インフルエンザの流行について

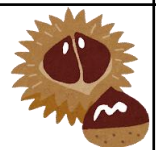


例年は流行が12月～3月とされておりますが、近年は秋口から患者数が増加し、地域によっては早々とインフルエンザ流行発令されるなど警戒が前倒しになっております。
予防と対策としては、ワクチンの接種と日常生活における感染対策が必要です。外出後や食事の前などは、石鹸を使ってしっかりと手洗いをしましょう。また、ウィルスは乾燥した環境を好みますので室内をこまめに換気し、湿度を保ちましょう。

通所リハビリ制作物

『ハロウィン装飾』
起源は宗教的なお祭りでしたが、現在は地域や家族で楽しむイベントとなりました。本館、新館ともにかぼちゃを中心に綺麗に装飾してみました。季節を少しでも感じて頂けたらと思います。

令和8年11月（霜月）の予定

月	火	水	木	金	土
2 将棋　オセロ	**3** 将棋　麻雀 美文字	**4** 将棋　オセロ	**5** 将棋　オセロ	**6** 将棋　麻雀 カラオケ	**7** 将棋　オセロ
9 将棋　オセロ	**10** 将棋　麻雀 書道	**11** 将棋　オセロ	**12** 将棋　オセロ	**13** 将棋　麻雀 カラオケ	**14** 将棋　オセロ
16 将棋　オセロ 音楽療法	**17** 将棋　麻雀 コンサート	**18** 将棋　オセロ	**19** 将棋　オセロ	**20** 将棋　麻雀 カラオケ	**21** 将棋　オセロ
23 将棋　オセロ	**24** 将棋　麻雀 美文字	**25** 将棋　オセロ	**26** 将棋　オセロ	**27** 将棋　麻雀 カラオケ	**28** 将棋　オセロ
30 将棋　オセロ					

※予定は当日急遽変更になる場合がありますのでご了承ください。

プロ野球はシーズンオフに入るチーム、日本シリーズまで試合が続くチームと様々です。今年、セリーグは阪神タイガースが優勝しました。阪神の佐藤輝明（てるあき）選手は史上9人目の三冠王を達成しました。プロ野球の92年間の歴史で9名しか達成してない大記録です。メジャーリーグへの移籍も噂されますが、野球が今後も楽しみです。　　責任者　箕浦

介護老人保健施設
鶴ヶ島ケアホーム
☎ 049-271-4716

求人情報　　ホームページ