草加ロイヤルケアセンター
2022年6月号

通所リハビリ通信

春風邪は長引きやすく、5月は気が抜けませんでしたが皆様いかがお
しでしょうか？うがい・手洗いはもちろん、汗をかいたらすぐにタオ
拭いたり、服を着替えたりして体を冷やさないように注意しましょう
た、6月の梅雨の時期は高温多湿になり、細菌の増殖が活発になりま
中毒の三原則（食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける）を守
しっかりと対策をしましょう。

製作の様子

4月5月の通所フロアの様子
利用者様飾り作りとても上手

4月のフロア

5月のフロア

活動量が減っていませんか？

一日中じっとしていることが多かったり、最近疲れやすい方は今より少しでも多く体を動かす時間をつくりましょう！

身体を動かす効果

●体力や筋力の維持や免疫力の向上につながる
●食欲が湧き、快眠につながり、リフレッシュできる

活動量を増やすポイント！

★座っているとき、つま先の上げ下げをするなど、じっとしている時間を減らす
★歩幅を広くすることで歩くスピードが上がる為、歩幅を意識して歩く
★体を動かす趣味を見つける
★マッサージやストレッチなどで血行を良くし、足を動かしやすくする

入浴されている皆様へ
バスタオル、フェイスタオルは入浴時、

6月の予定

1週目	運動会練習
2週目	脳トレ週間
3週目	スマートボー
4週目	お持ち帰り製作
5週目	風船バレー

お知らせ うちわ作り

お一人様参加費は110円
参加希望の方は
職員にお申し付けくださ

当施設では食べ物の持ち込
用者様同士の物のやり取り