

通所リハだより3月

平成29年 3月 1日
 大分豊寿苑 通所リハビリテーション
 作成者 大東・古賀・藤原・中山



まだ寒い季節が続く中、温まってもらうために数名に当苑の足湯に入ってもらいました。入浴でも温泉につかっていますが、レクリエーションの一環として今後も行っていきます。

足湯の効果

足を温める事で温かい血が全身を駆け巡る。温まった血液が体内を流れると自律神経の働きが正常化むくみや冷え性、疲労回復の効果がある。



エイッ!

ホールにて節分を行いました。外に向かって「鬼は外!!」と豆をまき、鬼を退治した後、ホール内で鬼やお多福の的当てゲームを楽しみました。

2月3日は **節分**

福は内～
(^^)

～今月の行事～
 ボランティア慰問
～カットのお知らせ～
 3月14日(火) ビューティフルライフ(女性)
 3月21日(火) ヒューズヘア(男性)
 3月29日(水) ルパン三世(男性)

※なお変更する場合がありますので、ご了承ください。

～ご家族様へお願い～
 爪切りはご家庭で行っていただきますよう、お願い申し上げます。
 ＊ご家庭で難しい方は職員までお申し付けください。

- ☆高血圧の方の日常生活 10カ条☆
- 1、ぬるめのお湯にゆっくりと
 - 2、規則正しい生活を
 - 3、ストレスを解消する
 - 4、十分な睡眠をとる
 - 5、肥満に注意
 - 6、過労に陥らないように
 - 7、塩辛いものに注意
 - 8、冬には十分な防寒を
 - 9、適度な運動を
 - 10、トイレは我慢やいきみは禁物

お世話になりました

三宮 良介

3月から新館1Fの小規模多機能に異動になりました。2年半、デイで皆様と楽しい思い出を作らせてもらい感謝しております。小規模でも大きな体を活かして頑張りますので応援よろしく申し上げます。