

新年明けましておめでとうございます。

皆様にとって今年が良い年でありますよう心より願っております。

私は整形外科専門医として、半世紀の間、多くの患者さんを診察、手術してきました。本当に大事なことは、食事とやらんで2つだけだと思っています。1つは歩く事の大切さで、2つ目は関節は動かすものということです。人間は本来歩く動物です。歩いている状態が一番生理的、つまり健康な状態です。自律神経はおちついて、全身の血行もよくなります。心臓によく、頭は働いて認知症の予防になります。血圧も下がり、尿も良く出て足もむくみません。便通もよくなり背骨は曲がりませんし、肩こりや腰痛の予防になります。又肩痛や腰痛の方は多いと思いますが、もともと関節の軟骨は動かすことで関節液から栄養を得て、機能が保たれます。痛みの為動かないでいると拘縮といって関節は動かなくなり筋肉はやせ、余計痛みは強まってしまいます。私達がお手伝いしますので、痛みのない健康な生活の為一緒にリハビリを頑張りましょう。

施設長 山岡明治



のびえん川柳

テーマは秋

コメ高値
サイフも一
ネをあげる
君子

ハロウィン
意味も知ら
仮装してア
ニ

すすき野に
遊びし土産
ひっつき草
Y・イチ

子供には
もみじ狩り
みかんがり
M・Y

柿ひとつ
我が家の庭
宝物が海
エーゲ海 多島

秋空の
遠くに見
オーローラ
鈴虫

秋の空
雲どうし
大げんか
あきお

11月14・15日岐阜県で行われた全国介護老人保健施設大会に利用者様の対応についての事例研究が選ばれ発表してきました

祝100歳のお誕生日を皆さんで祝福しました





レクリエーション



振って落とそうフルフルボトル



磁石で動かそうホールインワン



紅白玉入れ(運動会)



運動会表彰式



棒で栗拾い



詰め放題



リングリレー(運動会)



クリスマス会

今年はマイク
を使ってカラ
オケを楽しみ
ました

お手玉

ルーレット

ソーラン

行事食



ご利用者様皆様に召し
上がっていただけるよう、
曜日を替えてご提供さ
せていただいております。

敬老の日



秋の行楽弁当



にぎり寿司



相談員のつづやき

お正月で定番な蒲鉾は、平安時代からなる料理で魚が原料なのでDHA・EPEが豊富。ビタミン・鉄分・ミネラルも含まれているので貧血予防や慢性病予防等、全体的な健康維持にも効果的です。

お休みされる方で振替えをご希望の方、その他ご相談は、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。

受付時間 8:30 ~ 17:00

電話 046-839-2525

担当 稲毛