

11 そのだクローバー

YEAR 2024

～そのだ介護老人保健施設 通所リハビリテーション～

理学療法士からのワンポイントアドバイス



起立性低血圧に注意！

起立性低血圧とは、横になった状態や座っている状態から立ち上がる時に血圧が低下し、めまいやふらつきなどが見られることを言います。
低気圧や気温変動がある季節の変わり目も生じやすいため注意が必要です。
めまいがしたりふらつきと転倒に繋がりがやすいです。

対策 ①急に姿勢を変えずゆっくり動くこと ②下肢の筋肉を鍛えること
特にふくらはぎの筋肉が大事！！
下図のように足首の上げ下げを20回程度動かして一緒に予防しましょう♪



暦の上では、はや立冬となり、めっきり日脚も短くなってまいりました。
皆様、健やかに過ごしてでしょうか。
さて、今月号ではいよいよ始まった「クラフ活動」や「おやつレクリエーション」の様子をお届けします。お楽しみください♪♪



10月15日(水)16日(木) 手作りピザ 普段自宅できないピザを作り中



美味しくできた！いただきまーす♪

お食事 10月24日(木)

《誕生日御膳》



- ・御飯
- ・エビフライ&栗コロッケ付) キャベツ
- ・人参サラダ
- ・イチゴムース
- ・ミルクスープ

10月の誕生日御膳には、秋の味覚の栗を使った「栗コロッケ」を提供しました。
牛乳を使ったスープとデザートで栄養価を高めてみました。

ぶらり デイ散歩



そのだの手芸は楽しい！！

指編みをしているよ♪

【12月のお知らせ】

・イベント

- 12月11日(水) クリスマス会
- 12月13日(金) 手作りケーキ

・行事食

- 12月11日(水) 郷土料理(岡山)

・おひさまカフェ

- 12月25日(金) 13:30 ~ 15:00

ご利用者様作
携帯入れ



★ 学習療法 ★

- 表情がよくなる
- よく笑い、よくしゃべるようになる
- やる気、意欲が出て自信が生まれてきます！

当施設は
学習療法モデル施設として
認知症の予防、維持改善に
取り組んでいます。

学習療法申込受付中！！
(誰でも参加可能)



そのだ老健サイト

