

通所リハだより11月

令和2年11月1日 発行
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・高橋

クラブ活動開始のお知らせ

ご利用の皆さまには、既に文書にてお知らせしておりますが、
今月より新しいクラブ活動を始める予定です。

(開始予定のクラブ活動)

① フラワーアレンジメントクラブ

② 手芸クラブ

③ 体操クラブ



※ 注意事項

①と②に関しては別途、製作費用が掛ります。

(作った作品はお持ち帰り頂けます。)

一度、不参加になっている方でも、いつでも参加に変更出来ますので、
皆さま奮ってご参加 (お申込み) 下さい。

デイケア利用時におけるお願い

1. デイケアご利用時間内に豊寿苑の外に出る事は**原則禁止**とさせて頂いております。

2. 以前より、お菓子等食品のデイケアへの持ち込みや他利用者様への配布はご遠慮頂いておりますが、未だ続いている様子が見受けられます。

衛生上や持病の関係で食べられない方もいらっしゃいますので、ご了承下さい。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。



低栄養にご注意ください!!

運動は、高齢者にとって大変必要なのです。しかし、そこに大きな落とし穴があります。

【高齢者が健康を維持する為には】

現在、高齢者と呼ばれる方の実に3割近くが、
カラダに必要な栄養素が不足している「低栄養」状態
にあると言われています。

加齢と共に運動能力も低下している状態に加え、
運動に必要なエネルギーなどが不足している
カラダで行う運動は大変危険です。

運動は健康の第一歩ですが、運動をただけでは
その効果を活かせません。

健康作りは、運動と同時に運動の出来る身体作りからです。

高齢者が不足している栄養素として、「**タンパク質**」「**ビタミン B6**」「**ビタミン B12**」「**鉄**」
「**食物繊維**」「**亜鉛**」「**カルシウム**」が挙げられます。

**カラダを動かした後に必要な栄養をしっかりと摂ること、日頃、運動習慣がない方は、
転倒など起こさない為にも、運動を始める前に体調チェックなど安全面を考慮し、
無理をしない範囲内で行うよう気を付けてください**

