

介護老人保健施設 ケア・ガーデン青森

通所リハビリだより

4月号 発行日 平成23年4月1日



ようやく雪も解け始め、春が顔を出し始めました。
体調に気をつけ元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えましょう

その1・早寝、早起きの習慣

日中元気に活動した身体の疲労回復と脳の働きを活発にするためにも早寝早起きは大切です。

その2・朝ごはんを食べる習慣

1日の活動の源とともに集中力や記憶力にも影響します。

その3・朝食後の排便の習慣

朝食を食べると腸も刺激を受け、排便しやすい状態になります。そこで朝食後トイレに座る習慣をつけましょう。



衣類・タオル等、持ち物には名前をつけてくださるよう、お願いいたします。

4月18日は「よい歯の日」

4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せから、よい歯の日となっています。日本歯科医師会が1993(平成5)年に制定しました。

「食後の歯磨きは『一石四鳥』の効果アリ」として、虫歯予防、歯周病予防、肥満予防、糖尿病改善の4つの効用があります。

歯磨きの際、舌も一緒に(奥のほうから手前に向かって)磨いてください。初めは力加減がわからず、舌をヒリヒリさせたりしてしまうので、**やさしく**行ってくださいね。



協
同
作
品

ホールを彩る
超大作



今月の
クラブ予定

ビンゴゲーム アニマルダーツ カレンダー作り 貼り絵

編集担当: 木村(ゆ)・飯塚・坂本(妙)・坂本(真)