

11月 ふれあい長寿苑

御家族様へお願い

★入所利用者様でインフルエンザ予防接種をご希望される方は、市町村より送付される予診票に**必要事項と署名**をご記入の上、お早目に事務所迄ご提出下さい。予診票の提出が遅れますと接種出来ない場合がございます。尚、ショートステイ・通所利用者様は、かかりつけ医での予防接種をお願い申し上げます。

★肌寒い季節を迎え、**冬物の衣替えと衣類および持ち物の氏名（フルネーム）**記入をお願い致します。

★リモート面会および洗濯物の受渡し時間について、午前（10：00～11：30頃）、午後（14：00～17：00）の月～土曜日になるべくご来苑頂けますようお願い致します。

10月9日(土) ティーパーティー

玉入れゲームと輪送りゲームをして、レクリエーションを楽しみました。机の上で動く箱に向けてとても上手に玉を投げ入れ、点を競い合っていました。



10月13日(水) 通所リハビリ 手作りおやつ

秋の味覚「さつまいも」を使って手作りおやつ“ホットケーキ”を作りました。さいの目にしたサツマイモを混ぜて焼き上げ、優しい甘みを感じ美味しく頂きました。

10月19日(火) 満100歳をお祝い

今月、誕生日をお迎えになられた入所者様が満100歳になられ、高岡市長より頂いた賞状とともにご家族様と記念撮影を行いました。おめでとうございます！！職員一同これからもお元気に過ごされることを願っています。



首痛でお悩みの方へ

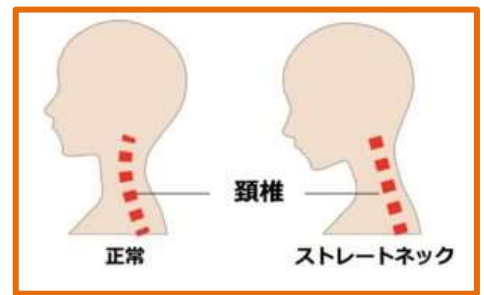
理学療法士 吉田捷之助

あなたはスマホやパソコンを長時間使ったり、崩れた姿勢で座ったりしていませんか。心当たりがある人は、特に若い世代に急速に広がっている「**ストレートネック(スマホ首)**」になっているかもしれません。最近、首痛や肩こりに悩んでいる人が増えています。

今回は「**首痛はどうしたら良くなるのか?**」についてお伝えしたいと思います。

首痛を良くするために、まず痛みの原因について考えてみましょう。

ストレートネックとは、本来、前方向に緩やかなカーブを描いている首の骨(頸椎)が前かがみの姿勢を続けることによって真っすぐになってしまう状態のことをいいます。無意識に長時間・習慣的に前かがみの姿勢をとり続けてしまうと、首の骨のカーブが失われ、筋肉や神経に負荷がかかって首の痛みだけではなく、肩こりや頭痛など身体に様々な不調をもたらします。猫背やストレートネックの人は、自分がそうであると自覚していない人が多いです。



ストレートネックの予防には、日常生活で正しい姿勢を保つことが重要になってきます。健康的な生活を送るため、より良い生活習慣を心がけましょう。

次回は、ストレートネックかどうかを確認するための簡単なセルフチェック方法をご紹介します、**お楽しみに!!**

11月誕生者

12月行事予定 25日(土) ティーパーティー (クリスマス会)

(令和3年11月9日発行)