

ほほえみ ニュース

令和 3年 11月 10日発行 第 240号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 七海 由香

～立冬～

11月。暦の上ではもう冬。しかしながら小春日和のうららかな日が続いていました。それでも晩秋を感じさせるのは辺りに落ちた木々の葉がそうさせるのでしょうか。そのうち冷たい風が吹いて、冬の気配が日に日に感じられるようになることでしょう。今年は例年以上に寒くなるとの予報ですので、ご自愛ください。



11月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	紅白玉ころがし	足で引っぱって	文化の日	香久山ポッチャ	香久山ポッチャ	タコつり
7	8	9	10	11	12	13
	足で引っぱって	お手玉キャッチ	ボトル起こし	ボトル起こし	お手玉キャッチ	コップでピラミッド
14	15	16	17	18	19	20
	コップでピラミッド	ペットボトル釣り	コップでピラミッド	ペットボトルつり	もりもりそば	もりもりそば
21	22	23	24	25	26	27
	おひねり ちょうだい	勤労感謝の日	お手玉キャッチ	おひねり ちょうだい	タコつり	おそば屋さん
28	29	30				
	ペットボトルつり	おそば屋さん				

ヒートショックに気をつけて～秋から冬にかけての入浴中の事故～

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急激な変化が身体に与える影響のことです。気温が低下する秋から冬にかけての入浴中の事故は、このヒートショックによって血圧が大きく変動することが要因の一つとされています。

予防のポイント (お風呂の温度は 41℃ 以下で!)

- ①室温の温度差は小さく
- ②かけ湯やシャワーでゆっくり身体を温める
- ③入浴前に水分補給
- ④浴槽から急に立ち上がらない
- ⑤飲酒後は入浴しない
- ⑥入浴時は家族にひと声

～レクリエーション～

《香久山ポッチャ》 パラリンピックの感動を再び！



2人一組のチーム戦です。お手玉は一人5個。真ん中のボールにより近い位置にお手玉を投げたチームが勝ちです。中心のボールが動いたり・・・お手玉がぶつかり、遠くへ飛ばされたり・・・。ボールの動きが読めない分、笑いが起きていました。

《通してなんぼ》

牛乳パックを輪っかになるように切った物を準備。輪っかを棒に通してザルに移すゲームです。1分間の間に何個移すことができるかを競いました。最高 52 個も移された方がいました！



《新・だるまさんが転んだ》



フラフープにひもをつけた物を準備。フラフープの中には水が入った、風船をセットします。「だるまさんがころんだ」の掛け声に合わせて引っぺります。フラフープから風船が出ない様にゆっくり引いていきますが・・・外に飛び出たり・・・風船が割れたり・・・。色々なハプニングがあり笑いが起きていました。