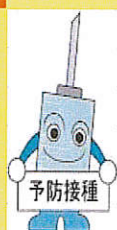


【理念】 医療法人秋芳会は、医療・保健・介護、各領域のサービスを一体化に提供し
地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します



インフルエンザの予防接種が始まっています。



《接種期間》

平成24年11月1日～平成24年12月31日まで
(1月以降接種希望の方はご相談下さい)

《接種日》

月曜日～金曜日の診療時間内(祝日は除く)
第1・3・5の土曜日は午前中のみ接種となっております。
第2・4土曜日は接種できません

《接種料金》

日田市に住民票のある方で

64歳以下の方 **¥3,600**

65歳以上の方 **¥1,210**

(日田市に住民票のない方は一律¥3,600です。)



小学生未満の方は小児科にて接種お願いいたします。



風邪予防のための食事



風邪予防のためには、いろいろな栄養素を十分とることが大切ですが、しいて挙げるなら、免疫を高める**ビタミン C** や粘膜を丈夫に保つ**カロテン**でしょうか。いずれも緑黄色野菜や淡色野菜、果物、芋に多く含まれます。特に野菜は不足しがちですので心がけてとるようにしましょう。野菜は毎食**小鉢に2杯分**(1日350g、うち1/3以上が緑黄色野菜)が目安です。また、体を冷やさないように温かいものをとることも大切です。

食事のみでなく、睡眠を十分にとる、体を温める、手洗いやうがいをする、乾燥しすぎないようにする、なども大切なことです。

風邪予防をしっかり行い元気に過ごしていきましょう



デイだより

敬老会

ボランティアの方にお越し頂き
楽しい時間を過ごしました。
いつまでも笑顔で元気にお過ごしください。



モップ作り

毛糸と歯ブラシを使ってハ
ンドモップを作りました。か
わいい作品ができました。



リハビリテーション科からのお知らせ

『自宅で行える運動』

今回は、転倒の予防や歩くときの姿勢に大事な筋肉を鍛えるトレーニング内容をご紹介します。

スクワット動作

(開始姿勢) ご家庭にある手すり、もしくはテーブルなどに手をついてまっすぐ立ちます。

※後ろにひっくり返らないよう、しっかり握れるものがよいです。

(方法) 図のように膝の屈伸運動を行います。良くない姿勢では膝に負担が掛かりすぎてしまいます
膝がつま先より前に出ないことと、姿勢をまっすぐ保つことを心掛けて行ってください。

(回数) 10～15回を1セットとして、2～3セット行います。十分に休憩を挟んでください。

(目的) 主に太ももの前面を鍛える運動ですが、それだけでなく、お尻の筋肉やふとももの裏の筋肉など、全体的に鍛えることができます。



開始姿勢



良くない姿勢



体が前に倒れすぎると、膝がつま先よりも前に出ます

良い姿勢



体をまっすぐ落とすと、膝への負担も軽減され効果的

* 運動を行うときはこまめに水分補給を行いましょう（寒くなっても脱水症状は起こります!）



編集後記

あっという間に、今年一年も終わりに近づいてきていますね。来年一年も楽しく、元気に過ごしていきたいと思います。広報誌の発行もさらに内容充実となるよう頑張っていきたいと思います。宜しくお願いいたします。

