

【健康体操】

紅葉が見ごろになり、近所の公園を散歩していても 季節の流れを感じる今日この頃です。

さて、今回の楽楽広場は、

(株)ゴトウライフクリエイションの理学療法士 矢野 里菜さんを

お迎えし、健康体操や心の体操を教えてください。

～矢野さん 紹介～

名前：矢野 里菜 (やの りな)

出身地：高知県

資格：理学療法士

ひと言：病院でのリハビリ、訪問リハビリなどの経験を経て現在は福祉用具専門相談員として勤務。

「身体の仕組みのプロが福祉用具専門相談員へ」と新たな理学療法士 (PT) の働き方として活動中。

また、健康体操など健康寿命促進へのアプローチも積極的に活動しております。



しまっち通信

令和4年11月20日

京都市島原
地域包括支援センター

◆◇しまっち健康コラム◇◇◆

インフルエンザに気をつけよう！



<高衛門>

コロナウイルスによって、手洗い・マスク着用などが習慣化されたことにより、インフルエンザの感染者数は減少傾向でした。しかし、今年は外国人観光客が増えたことなどにより、インフルエンザの感染者数が増加すると予想されています。

インフルエンザの症状は、突然の高熱(38℃以上)、全身のだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛などです。風邪と比べると筋肉痛など全身に症状がみられるのが特徴的です。重症化すると気管支炎や肺炎などを合併するため予防が大切です。

予防としては、ご飯を食べて栄養を補給し、しっかり寝て休養をとること、インフルエンザワクチンの予防接種も重篤化予防に効果的と言われております。また、コロナ流行後と同様に人混みはできるだけ避け、出かける場合はマスクを着用しましょう。そして、外出先から戻ってきた際や食事前には手洗い・うがいをして予防に努めましょう!!




しりとり ①

マスのお文字数に合わせて、スタートからゴールまでしりとりになるように下の言葉を並び替えてください。

◆スタート◆ あじさい → [] [] [] → [] []

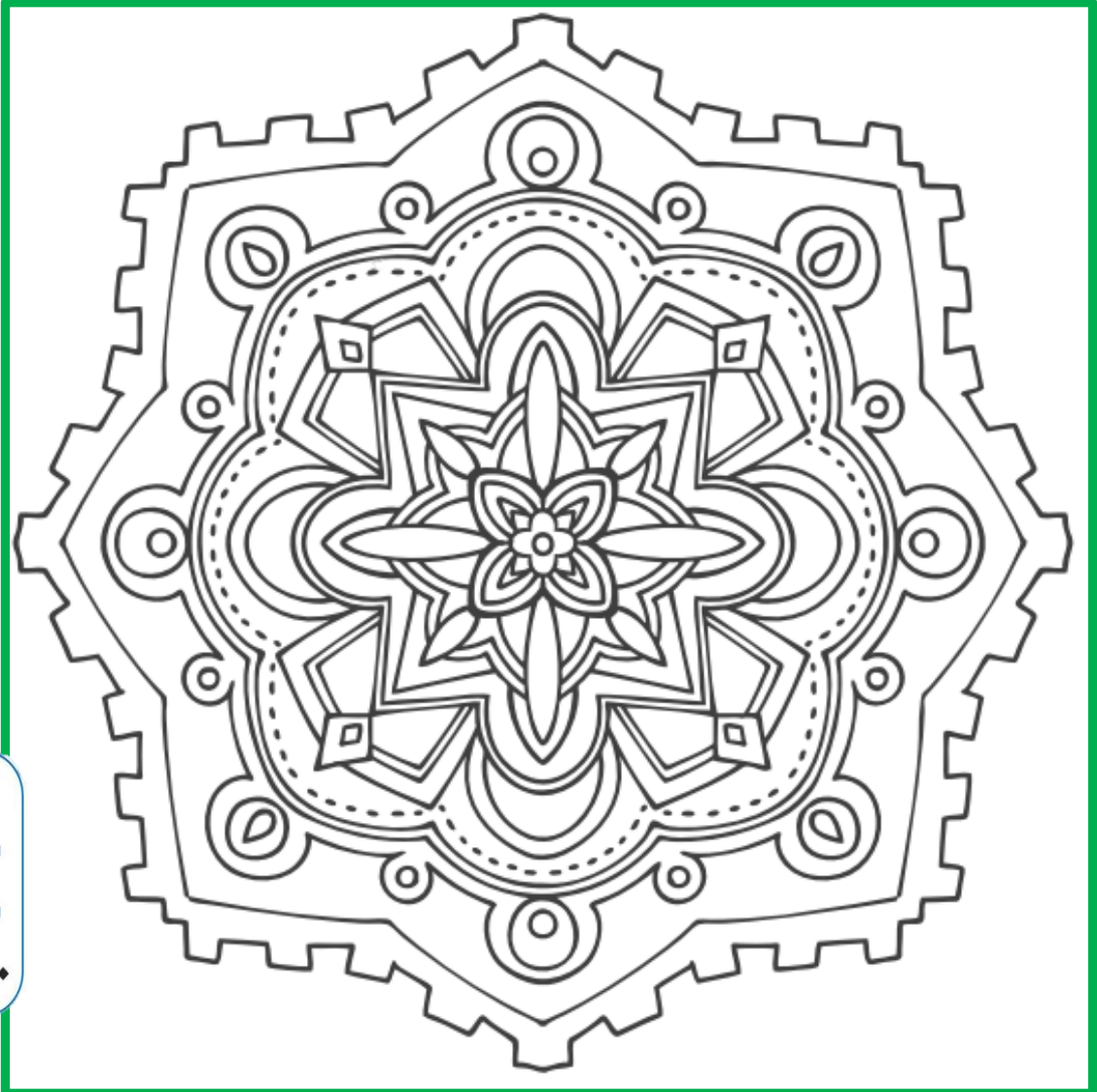
→ [] [] [] → [] [] [] [] → [] [] []

→ [] [] → [] [] [] → [] []


→ [] [] [] → [] [] [] ◆ゴール◆ 

- ・ごま
- ・するめ
- ・うきわ
- ・にぼし
- ・わに
- ・いなご
- ・りょうこう
- ・しか
- ・まつり
- ・からす

ぬり絵



◆スタート◆ あじさい → いなご → こからす → うきわ → りょうこう → しか → するめ → ごま

◆ゴール◆ 

マスの文字数に合わせて、スタートからゴールまでしりとりになるように下の言葉を並び替えてください。