

音楽レク・メインイベント(入場無料)

7月・8月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、ご利用者さまのみでの開催とさせていただきます。どうぞご了承ください。

7月レクリエーションプログラム



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵	ミックダンス	真砂美樹リサイタル	七夕飾り作り	歌カルタ	クイズ大会
	8	9	10	11	12	13
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	庭園で喫茶／花を描こう	バイオリンピアノデュオ	リハビリ体操(指先を使って)	ミック体力測定	魚釣りゲーム	ペン習字
	15	16	17	18	19	20
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	下肢を鍛えよう	フラワーアレンジメント	生駒弦楽アンサンブル	季節の制作(夏祭り)	ミックダンス	元気いきいき体操／パン教室
	22	23	24	25	26	27
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	庭園で喫茶／花を描こう	バイオリンピアノデュオ	季節の制作(夏祭り)	ミックで盆踊り	松本真理子マリンバの世界	懐かしのあそび
	29	30	31			
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング			
午後	書道	ミックオリンピック(サッカー)	来月のカレンダーを作ろう			

8月レクリエーションプログラム



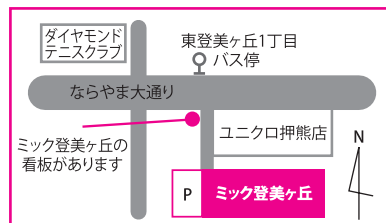
	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。どうぞご覧ください。			体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com			季節の塗り絵	ミックオリンピック(風船パレー)	書道
	5	6	7	8	9	10
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミックオリンピック(ゴルフ)	バイオリンピアノデュオ	フラワーアレンジメント	ミック体力測定	巨大アートを作ろう	歌カルタ
	12	13	14	15	16	17
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	お話の世界へようこそ	脳トレゲーム	ミックダンス	ミックで盆踊り	昭和クイズ大会	リズム体操／パン教室
	19	20	21	22	23	24
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	ミック納涼祭1日目 模擬店	ミック納涼祭2日目 やまと会盆踊り	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	元気いきいき体操	バイオリンピアノデュオ			テーブルゲーム	下肢を鍛えよう
	26	27	28	29	30	31
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	奈良女子大ギターマンドリン	壁面飾り制作	カルテットソーレ	ペン習字	季節の歌	来月のカレンダーを作ろう

介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

0742-40-2350

○相談：石田 操 (薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**
 ○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
 認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信



〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
 TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

デイサービスセンター **ゆめ** (一般型) 介護相談センター
 デイサービスセンター **あい** (認知症対応型) グループホーム
 小規模多機能型サービス **はな**



おかげさまで創業20年

若者雇用・育成優良企業

認知症よろず相談 | NPO法人 元気・百歳



なぜ足がつるの！？ 足のつり(こむら返り)

運動中に足がつる、就寝中に足がつって目が覚めた。という経験はありませんか？“足がつる”という現象は、筋肉の過度な収縮(筋肉が縮み過ぎている状態)で痛みを伴う痙攣が起きている状態のことを言います。

足がつる主な原因

筋肉疲労・筋肉量、柔軟性の低下

過度な運動や、加齢や運動不足で筋肉が細くなったり硬くなったりすると筋肉が疲労しやすくなるため足がつりやすい状態になる。

血流の低下・電解質(ミネラル)異常

血液の循環が悪くなると、筋肉や神経の機能が低下し、足がつりやすくなる。また、筋肉や神経の働きを調整する電解質(ミネラル)のバランスが崩れた状態では筋肉が十分に代謝を行えず、筋肉と神経の連絡にエラーが生じることがある。

神経トラブル・薬の副作用

糖尿病による神経障害や椎間板という背骨のクッションの弾力が落ちたり背骨が変形したりすると、腰の神経が圧迫され、筋肉への信号にエラーが生じ足がつりやすくなる。

※足がつる原因の中には病気が起因していることもあります。「いつもの感じと違う」「頻繁につる」「病気のサインかも？」という時は、医療機関を受診してください。

足がつった時の対処法と予防法

足がつった時は、慌てずにしっかり対処しましょう。特に睡眠時に足がつった場合、急激に筋肉を伸ばしてしまうと、筋肉繊維が断裂してしまったり、肉離れを起こしたりするケースもあります。普段から予防策を講じることも大切です。

足がつった時の対処法

- ・優しくゆっくりストレッチ。自分の手でふくらはぎを強めにさすったり、足の指や足の裏を持って、つま先を手前に向けるのが効果的
- ・足がつった箇所を温める
- ・即効性のある漢方薬「芍薬甘草湯」しゃくやくかんそうとうを服用する
※強いマッサージは厳禁です。足を伸ばすと再度つる恐れがあるので、伸ばしきらないように注意しましょう。



足がつらないようにする予防法

- ・ミネラルが不足しないようにバランスの良い食事を摂る。カリウム、マグネシウム、カルシウムは不足しやすい栄養素です。
- カリウムを多く含む食品



芋類、野菜(特にほうれん草などの葉物野菜)、海藻、バナナ、柿などの果物

- ・普段から水分補給をこころがける
- ・身体を冷やさない工夫
- ・十分に身体を休める
- ・適度な運動や睡眠を意識する
- ・疲労物質をためないようにストレッチをする



からだを温めよう

