

# 212月4 加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞

今年もあっという間に残り1ヶ月となりました。感染症の流行にはまだまだ気を 抜けませんが、体調管理に気を付けて元気に新年を迎えたいですね。







皆さんが頑張って仕上げた 作品が11月7日からの三谷 文化まつりで展示されていま した。とても素敵な作品ばか りでした!!





残暑が長く続いたため、

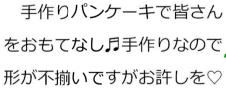
木々の色づきが例年より遅 れているようですが、秋の 気配を探しに行きました。

## 紅葉ドライフ











### リハビリより

寒い季節になると、「体の痛みやしびれが出てきた」という声が多 く聞かれてきます。

患部の血流が悪くなり、肩などにこりや痛みが出てきます。

ご自分でできることとして、体を冷やさないようにすること が大切になります。

運動では、痛みの状態に応じてストレッチをしたり、体に負担のな い範囲で歩行や体操などをすることもおすすめです。他に、体を冷 やさないように服装に気をつけること、食生活を見直してみること、 入浴も効果的です。生活の中での取り組めることを、一緒に考えて いきましょう。

### ~お願い~

日頃の感染対策へのご協力ありがとうございます。

引き続き定期的な換気等の感染対策を行っていくため、 足元の寒さが気になる方はひざ掛けや防寒具のご持参を お勧めします。

持ち物への記名もよろしくお願い致します。

#### ~年末年始営業のお知らせ~

本年は12月31日(火)までの営業、新年1月1日 (水)、2日(木)、3日(金)はお休みとなります。 4日(土)より営業開始となりますのでご了承下さい。