

# 4月のアルバム



**20日 ペンケース作り**  
好みの色のフェルトを選んで、  
可愛く飾り付けました。

**4日 山菜御膳**  
山菜ごはんと天ぷら、茶碗蒸しなどを  
召し上がりました。

## ロコモティブシンドロームとは

筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害によって移動能力が低下した状態を指します。運動器症候群とも呼びます。

高齢化の進む日本社会では、介護が必要となる最も多い原因がロコモティブシンドロームであり社会問題となっています。代表的な症状としては、階段が自力で登り切れない、買い物袋を持ち帰れない、15分以上続けて歩けない、横断歩道を青信号のうちに渡り切れない、家の中でしばしばつまづいてしまう、などが挙げられます。

ロコモティブシンドロームの診断は、問診や身体診察で行いますが、必要に応じて運動器の画像検査を行い、運動器障害の原因をより詳しく調べます。治療に関しては、運動器の病気があればそちらの治療と、リハビリテーションが重要となります。

ロコモティブシンドロームが心配な人や治療したい人は、整形外科やリハビリ科を受診してください。



HPやTwitter、Facebook、Instagramなどで日々の様子を  
紹介しています。 HPはこちら →

HP(ブログ) <https://hanahana-care.com/>

Twitter @hanahana\_care

Facebook <https://www.facebook.com/hanahanacare>

Instagram hanahana\_care8787



# デイサービス花はな 5月 スケジュール

令和6年5月1日発行 お問い合わせ  
tel 0250-21-4488 佐藤まで

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   |
|--|---|----|--|---|---|
|   |   | 1  | 2 <br>お好み焼き返し                   | 3 <br>おやつレク<br>コーヒーパフェ   | 4 <br>変わり風呂<br>菖蒲湯       |
| 6 <b>カット・カラー</b><br><b>パン</b><br>バランスゲーム   | 7 <br>カルタ取り              | 8  | 9 <br>鯉のぼりロケット                  | 10 <br>曲名当てクイズ           | 11 <br>おやつレク<br>バナナチョコパイ |
| 13 <br><b>カット・カラー</b><br>なぞなぞ  | 14 <b>カット</b> <b>パン</b><br>オカリナ演奏会  | 15 | 16 <b>カット</b><br>おやつレク<br>あんみつ  | 17 <br>的当てゲーム            | 18 <br>ボウリング             |
| 20 <b>カット・カラー</b><br>イベント食 <br>味噌ラーメン   | 21 <br>おやつレク<br>フルーツポンチ | 22 | 23 <br>紙コップゲーム                 | 24 <b>パン</b><br>風船バレー  | 25 <br>玉入れないゲーム         |
| 27 <b>カット・カラー</b><br>おやつレク <br>カステラケーキ  | 28 <br>歌詞当てクイズ         | 29 | 30 <b>パン</b><br>トントン相撲        | 31 <br>サクソ演奏会          |                        |

お休み

20日はイベント食！！**春野菜たっぷり味噌ラーメン**です。ぜひ召し上がってください。



