

朝夕日毎に涼しくなり、季節的には過ごしやすくなってきました。  
皆さん、体調管理いかがですか。最近私は、電車通勤することが多く、万歩計を携帯しています。遠距離通勤の為毎日仕事終わりにチェックすると、多い日で1万2000歩、少ない日でも9000歩は歩いています。  
日常生活=運動につながっていることに自己満足している半面、日ごろの運動不足を反省する今日この頃です。  
今年も10月15日からインフルエンザの予防接種が始まります。  
発症・重症化を防ぐため、今まで接種された事がない方も是非ご検討ください。



## お知らせ

- ☆インフルエンザワクチン・・10月15日(水)より 開始  
予約不要・・毎日
- ☆八尾市特定健診 平成28年度  
予約不要・・毎日  
持参・・保険証・受診券
- ☆高齢者用肺炎球菌ワクチン 平成28年度  
予約制・・希望の方は受付へ  
持参・・今年度対象者・ハガキ(オレンジ色)
- ☆八尾パーキングプラザ・・駐車券あります。

## 介護の日イベント開催

日程 11月 11日 (金)  
時間 9:30~13:00  
場所 当ビル 3階  
内容 ・介護相談 ・看護相談



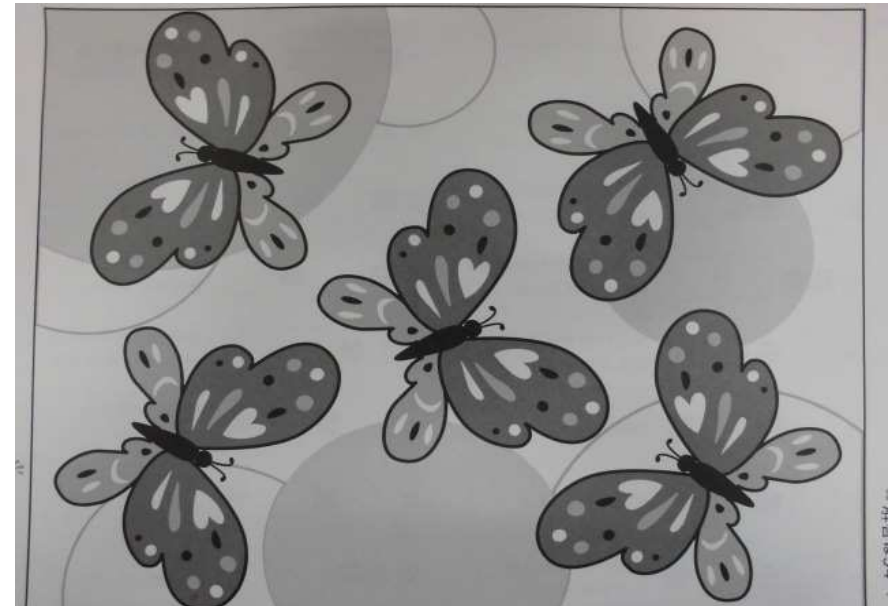
- ・無料健康チェック・福祉用具展示
- ・工作 ・クラフト・クリスマスツリー  
・干支(酉)の箸袋
- ・バルーンアート
- ・お花・粗品プレゼント
- ・その他も検討中!!



チャレンジ!

右の絵に →  
仲間外れのチョウ  
が1匹います。  
さて、どれか見  
つけてください!  
目標回答時間は、  
20秒です。

答えは、裏ページへ

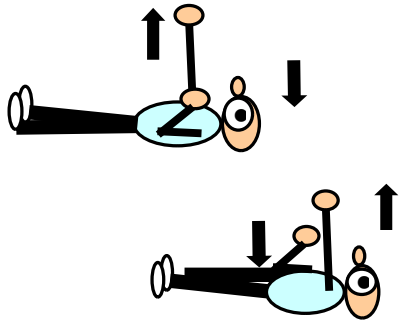


# 「脳活体操」

毎日続けて、  
脳・身体の老化防止をしましょう。( ^\_^ )

## A グーパー体操

<手をよく動かすことで、脳の多くの部分を活性化させます。>



1. 上を向いて寝て行います。
2. 1～3を繰り返します。

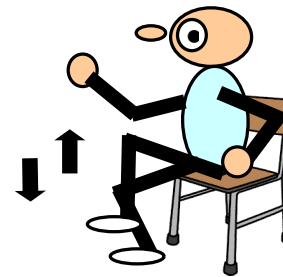
- 1
- ① 右手を上げて「パー」
  - ② 左手は下げて「グー」
  - ③ 右手を下げて「グー」
  - ④ 左手は上げて「パー」

- 2
- ① 右手を上げて「グー」
  - ② 左手は下げたままで「チョキ」
  - ③ 次に右手を下げて「チョキ」
  - ④ 左手を上げて「グー」

- 3
- ① 右手を上げて「チョキ」
  - ③ 左手は下げて「パー」
  - ② 右手を下げて「パー」
  - ④ 左手を上げて「チョキ」

## B 駆け足体操

<前頭葉が、  
活性化します。>



いちに！  
いちに！

椅子にかけて行います。

- 1.. 左右の足を交互に上げます。
  2. 足の動きに合わせて、腕も振ります。
- ※ 1と2の動作をできるだけゆっくりと行い、だんだんとスピードを上げていきます。

いつもご来院有難うございます。

看護師の水真です。

私の母親は今年80歳を迎えたのですが、5年前に脳梗塞を患い、歩行練習中に自宅で転倒し、腰椎を圧迫骨折しました。現在は車いすでの生活です。

このような経験から、皆さんには頸動脈の超音波検査や骨密度の検査を 1年に1度は受けて頂きたいと思っています。

当院では、超音波検査を行っています

ので、お気軽にご相談ください。



※チャレンジの答えは・・・向かって左下のチョウです。