



ようやく秋がやってまいりましたね。ホッとしました(*^_^*)

暑さが長引きましたので、身体の疲れが残っていると思います。身体に優しく気持ちよく過ごせますよう、食事・運動・睡眠を心掛けていただきたいと思います。

先日、「敬老の日」にあたり、八木クリでは2名の方が100歳を迎えました。笑顔が素敵な100歳！明るく前向きな気持ちは、周りも元気にしてくれますね。現在80人のお宅を訪問しています。往診でもいっぱい笑って頂いて、ますます元気に過ごして頂きましょう！！よ～し、私達も頑張るぞ！

足の体操



安定した歩行を維持していくには、筋力のほか足指を含む機能も大切です！

足指ジャンケン運動

グー 足の指を付け根から大きくまるめる。

チョキ 親指以外の4本を親指からはなして下へ折ります。

パー 足の指を大きく広げます。

新聞紙ギャザー

- 1) 古新聞紙を1/2または1/4枚使います
- 2) 片手で新聞紙を硬くしっかり丸めます。手を前方に伸ばし、肘を伸ばして行います。
- 3) 丸まった新聞紙を足元に置き両足で指先を使いながら広げます。しわも伸ばします。
- 4) 両足の指で、たぐりよせるように丸めます。

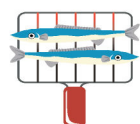
タオルにぎり

横になった状態で片足ずつタオルをにぎって持ち上げます

往診先の癒し系猫ちゃんたち



 ご主人様の点滴をボクが見守るゾ！  ご主人様の足を枕に…しあわせニャア…ZZZ



さんま
秋刀魚の力



秋を語るならこれですかね、食いしん坊には…。とにかく美味しいだけではなく、バランスよく栄養価もあり、注目は血液をサラサラに保ち脳細胞の働きを活発にする働きがあります。加えて、コレステロールの代謝促進や肝臓強化のタウリンが豊富です。栄養たっぷりのさんまは今が旬です！！
薬効は脂にあるので、焼き魚にする場合は脂を落とさないよう姿焼きがおすすめです。

インフルエンザ予防接種の

季節になりました。
区からの要項を読み、
予診票をご用意下さい。

GOOD!

