

# 老人保健施設かみつが 通所リハビリテーション

令和4年10月1日第137号  
発行：上都賀厚生農業協同組合連合会  
老人保健施設かみつが  
通所リハビリテーション  
〒322-0045 鹿沼市上殿町960-2  
電話：0289-64-7239



## さんらんぼ



ハッケヨーイ！！  
ノコッタノコッタ！！

ささやかですが敬老会を行いました！  
しっかりお相撲さんの格好をして  
職員同士で相撲をしました😊



## 10月のものづくり

作ってみませんか  
!?

## 「カボチャと魔女の人形」



## 今月の行事予定



今月のお風呂：カモミールの湯

## リハビリ発信 番外編

### ～不思議！歯みがきと呼吸の関係～

今回は、歯科衛生士より「歯みがきと呼吸の関係」についてお話します。普段歯みがきをする時、呼吸を意識したことはありますか？何気なく行っている事ですが、実は自然と息を吐いたり吸ったりしています。

1. 歯ブラシを見て  
お口を開けると・・・
2. お口に歯ブラシを  
入れようとする・・・
3. お口から歯ブラシを  
外そうとする・・・



息を軽く吐く



息を軽く吸う



息を軽く吐く

歯みがきの役割は、お口の中をきれいにするだけでなく、呼吸とも大きく関係しています。一気に「ササッ」と歯みがきするのではなく、呼吸を意識することでリラックス効果が得られ、身体の健康維持にも繋がります。

## 栄養課

秋本番のこの季節「食欲の秋」由来をご存じですか？諸説ありますが、二つの要因があるからと言われています。(1)「セロトニン」の分泌量が減る。別名「幸せホルモン」とも呼ばれ満腹感を与え食欲を抑える働きがあります。日が短くなるこの季節、日光を浴びる時間が短くなると「セロトニン」の分泌量が減ると言われます。(2)気温の低下による。寒くなると体内の脂肪を燃焼させ体温を保持しようとします。基礎代謝が上がれば、その分多くのエネルギーを消費してしまうので、本能的に冬を超えるための準備として多くの栄養素を取り込もうとし食欲が増します。美味しいものをバランスよく食べ、寒さに負けない体作りをしてみてください。

### 《 事務課からのご案内 》

利用料のお支払いを便利な口座振替に変更しませんか？

高額な利用料を持ち歩くのが不安な方、営業時間内に来所出来ない方には、口座振替がお勧めです  
手続きが不安な方は、職員がお手伝いさせていただきますので1階事務所までお声かけ下さい

### < 通所リハビリテーション空き状況 >

曜日	月	火	水	木	金	土
空き状況	○	○	◎	◎	△	○

◎…余裕があります。 ○…若干の余裕があります。 △…要相談

曜日の変更や追加などもお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 電話番号 64-7239

メールアドレス : [tusho-riha@kamituga-roken.jp](mailto:tusho-riha@kamituga-roken.jp) (担当：小川)

短期入所の問い合わせは 電話番号：64-7233 支援相談課：田中・玉田・金子・植竹