



5月31日は世界禁煙デーです！

飲食店などの分煙や路上喫煙をルール化する自治体が増え、禁煙に対する社会的取り組みがますます進んでいます。
5月31日は世界禁煙デーに制定されています。
この機会に今一度禁煙について考えてみましょう。

森だより

No. 29 平成30年5月

リハビリスタジオ なるぎの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地

5月 行事予定

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	パットホトホーリング & 脳トレ		祝日 憲法記念日	祝日 みどりの日
7	8	9	10	11
魚釣りゲーム & キーホルダー作成				
14	15	16	17	18
ゴゴ楽体操 & キーホルダー作成				
21	22	23	24	25
DVD鑑賞 & 料理教室				
28	29	30	31	
うちわ飛ばし & カレンダー作成				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。

新入職員の紹介

4月より

リハビリスタジオなるぎの森に勤務となりました
介護職員の 下川さんです！



誠心誠意、仕事に取り組めます！
ご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い致します。

今月の出来るようになりました！

T.Y様

外に行きたいけど、長い距離を歩くのが不安…



なるぎの森にて
おもりをつけた歩行練習
マシンで筋力トレーニングを実施

外歩きが怖くなくなり、ゴミ出しにも行けるようになりました！



漬物クラブ

お漬物は大好きとおっしゃる方が多く、皆さん若い頃は作っていたそうです。
また頑張ってみませんか(^_-)☆



慣れた手つきですね (^_^)v

～おかずレシピ～

☆簡単磯和え☆

● 材料(1人分) ●

ほうれん草 70g(1/3把)

かまぼこ 10g

のり佃煮 大さじ1

● 作り方 ●

- ① ほうれん草をよく洗う
- ② かまぼこを1～2mmの厚さに切る
- ③ お湯を沸かし、塩大さじ1入れ、ほうれん草とかまぼこを茹でる
- ④ ほうれん草を流水でさらし、ほうれん草の水気をしっかり絞る
- ⑤ ほうれん草を3cm位に切り、かまぼこ佃煮を入れ、和える

調理練習

4月23日～27日



力を込めてギュッと！

☆完成☆



色合いが綺麗です♡

のり佃煮が微妙に余っているお家が多いのでは？
のり佃煮は少しでもいいので、箸休めにぴったりなおかずになりますよ♪

渡す瞬間が気を
抜けません。
息を合わせ、
丁寧に(^_-)☆



● 輪回し ●

楽しみながら運動機能向上！



● 缶積み ●

缶だけでなく、
積んでいる人の
体の軸も真っ直ぐ
にしないと
ドンドン斜めに！



● カレンダー作成 ●

折って貼って、
丸めて貼って
細かい作業です。
出来上がったら
ご自宅に飾りましょう！

手指から脳トレーニング！

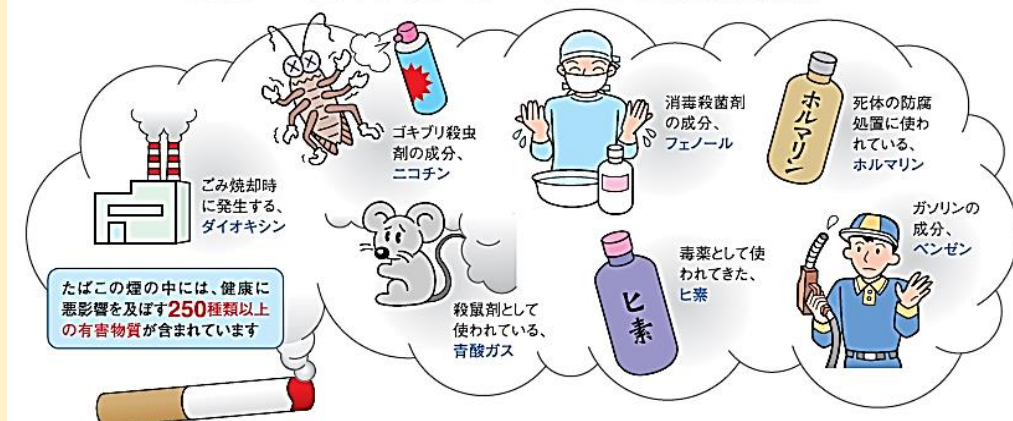
簡単で可愛いトレ
です♡
ご自宅でも作って
みてくださいね♪



● 牛乳パックトレ ●

～喫煙の悪影響を知り、禁煙に取り組みましょう！～

たばこの煙の中にはこのような有害物質が！



呼吸器への影響

タバコの煙が直接入る呼吸器は、喫煙の害が最も顕著な器官です。特に、息切れや咳、たんなどを主症状とする慢性閉塞性肺疾患(COPD)は喫煙者に特有の病気で、別名「タバコ病」とも呼ばれています。また、免疫機能を低下させるため、インフルエンザや風邪などの感染性疾患にかかりやすくなります。その一方で、喫煙はアレルギー反応を活性化するため、花粉症をはじめとするアレルギー性鼻炎も発症しやすくなります。

循環器への影響

喫煙は、心臓の冠動脈疾患や脳出血・梗塞といった、後遺症や死につながりうる心血管疾患のリスクを高めます。

歯への影響

喫煙は、歯の着色や歯肉・口唇の色素沈着といった審美的な問題にとどまらず、歯の喪失や歯周病など、日常生活に支障をきたしうる歯科疾患のリスクも高めます。また、歯を喪失したときのインプラント治療も、喫煙していると失敗しやすくなります。さらに、喫煙の悪影響はタバコを吸わない子どもにも及び、家庭内に喫煙者がいる3歳児では虫歯のリスクが高まるという報告もあります。

禁煙は始めた直後から多くのメリットが

20分後→血圧や脈拍が下がる
8時間後→血中の一酸化炭素濃度が正常になる
24時間後→心臓発作の可能性が下がる

1～9ヶ月→咳や息切が改善する
1年後→冠動脈のリスクが半減する
5年後→脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年→肺がん死亡率のリスクが半分になる