



わかすぎ新聞

第61号

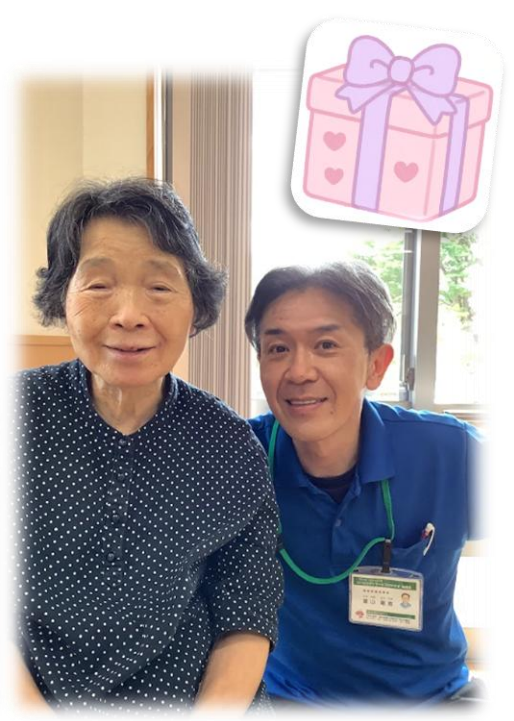
令和8年

9月1日

発行

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



放課後等デイサービス・生活介護



リハビリ（理学療法・作業療法）

6月からモフトレを導入しています。モフバンドを巻いて、身体の動きを測定しながら楽しく運動に取り組むことができます。運動の成果や身体の動きを確認しながら一人ひとりに合わせた機能訓練につなげていきます。皆様が元気に自分らしく過ごせるようにサポートしていきますね。一緒にモフトレに取り組んでいきましょう！！



リハビリ（言語・嚥下療法）・口腔ケア

【歯ブラシの交換時期はいつ??】

みなさん、今ご使用の歯ブラシはどのくらい使用されていますか？

歯ブラシの交換目安は、概ね**1カ月**とされています。

痛んだ歯ブラシを使用していると、きちんと磨いたつもりでも、毛先が広がっていて歯や歯茎の間を磨けず、磨き残しが増えてしまいます。

歯ブラシの見た目が新品と変わらなくても、月に1回歯ブラシの交換をおすすめします！



暑い日が続きますが、冷たい食べ物や飲み物ばかり飲んでいませんか？暑い日でも、冷やしすぎると自律神経が乱れ、夏バテやだるさの原因になります。生姜や豚肉（ビタミンB1）を摂り、体を冷やしすぎないようにし、38度～40度のお湯に浸かって、血行を良くしていきましょう！

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

