

7月のレクリエーション

脳トレ【早口言葉】

誰もがやったことがあるはず。誰もが知っている有名なものや、職員が頭をひねって考えたものなど、いろいろあります。頭も使いますが、滑舌のトレーニングにもなります。



筋トレ【ペットボトル体操】

通常の体操も、水を入れたペットボトルの重さで、適度な負荷がかかります。絵の具で色付けした水を入れているので、カラフルで見た目も楽しく運動できますね！



命を守るキーワード「FAST」を覚えておこう！

ファースト

「FAST」ってご存知ですか？ これは脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）のサインを示す言葉です。

- F** … Face（顔） 顔の片側のゆがみやマヒ
- A** … Arms（腕） 腕のマヒや脱力、しびれ
- S** … Speech（話し方） ろれつが回らない、言葉が出ない
- T** … Time（時間） 発症時刻

顔（F）、腕（A）、話し方（S）、どれかひとつでも症状があれば、発症時刻（T）を確認して、即 119 番！

脳卒中は発症から治療までの時間（T）をいかに短縮するかが、命を救い、後遺症を軽くするためのカギとなります！

脳卒中のチェック法

- Face**
「イー」と言う
- Arms**
目をつぶり両手を上げる
- Speech**
短い文章を話す
- Time**
急いで病院へ！

いなほグループ

有限会社 みやび会 グループホーム・デイサービスいなほ
〒859-5704 長崎県平戸市生月町山田免 1074 番地 1
TEL 0950-53-3012 FAX 0950-53-3017

一般社団法人 朋友福社会 ほうゆうショートいなほ
〒859-5704 長崎県平戸市生月町山田免 1655 番地 6
TEL 0950-53-3077 FAX 0950-53-3078



facebook（フェイスブック）でも、日々の活動を発信しています！
ぜひ、『いなほグループ』で検索してくださいね！