

やわたメディカルセンター

やわた健康スタジオ Aスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ！

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）
短期集中予防サービス（短期集中型サービスC）

- 高齢者の虚弱化予防や健康増進のための アクティビティ施設です。
- 理学療法士等が、心身活動と社会生活の回復・改善を支援します。
- 要支援認定者、総合事業対象者の方がご利用できます。



新年あけましておめでとうございます



旧年中は大変お世話になりました。
本年も変わらぬご高配を賜りますようお願い申し上げます。

■ 正月飾り（ペーパークラフト）づくりを行いました！

寅年は
「成長」や「始まり」の年



新型コロナウイルスの感染拡大が私たちの生活に
大きな影響を与えました。

2022年の寅年はコロナによって制限された生活
から少しでも新たなことが「始め」られ
「成長」していける年にしていきたい！！
そんな願いを込めて虎の飾りをつくりました。

健康スタジオでは、生涯学習や活動の拡大を支援します。
ご利用者の状態に応じて、運動支援を行います。

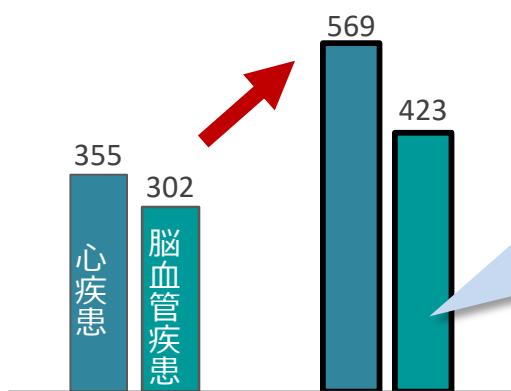
冬のかくれ脱水に要注意！

自分では気付かないうちに、皮膚や粘膜、息などから多く水分が失われています。

その量は1日900mLとされていますが、部屋の湿度が低いほど多くなります。（Yujin Sunwooら,2006）

つまり！

湿度の低い冬は 脱水状態になりやすい！



夏季(8月) 冬季(1月)
1日の平均死亡者数

人口動態統計特殊報告,厚生労働省,2004

冬は、
心疾患や脳血管疾患による死亡が
多く、脱水の影響も指摘されて
います。

冬こそ、こまめな水分補給を
心がけましょう。

スタッフ



管理者
酒井 有紀
(理学療法士)



古河 円
(理学療法士)



高木 洋之
(理学療法士)



北山 彩香
(理学療法士)



橋本 実
(作業療法士)



正木 輝美
(事務)

特定医療法人社団勝木会 やわたメディカルセンター やわた健康スタジオ Aスタジオ（4階）
〒923-8551 石川県小松市八幡イ1 2 番地7

小松市はつらつシニア支援事業

お問い合わせ TEL 0761-47-7555 担当：古河（ふるかわ）