あおぞら 11月

千秋病院デイケア
2021年(令和3年)

コロナ禍で例年通りの運動会は開催できませんでしたが少しでも運動会気分を味わっていただきたいと思い玉入れを開催しました。

毎月♨の日はイベント湯です

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
	1	♨2	営業 3 文化の日	4	♨5	6
7	8	9	♨10	11	12	♨13
14	♨15	16	17	♨18		20
21	22	休業 23 勤労感謝の日	24	25	♨26	27
28	29	♨30				

11/23（火）勤労感謝の日はお休みです

秋にちなんだりんご、みかん、栗、3種類の玉を利用者さんに作っていただきました！

みかん玉

りんご玉

栗玉

なにが出来上がるのかな？

いくつあるのかな？

秋のおやつ

おしゃれなもみじ
美味しかった
ですよ♪

のりでくっつけるの
大変でした！！

！！出来上がり！！

園芸

今月は
玉ねぎを
植えました！！

↓↓先月植えた野菜たちはずいぶん大きくなりましたよ！↓↓

収穫したおくらを薄切りにして
もらいました！！

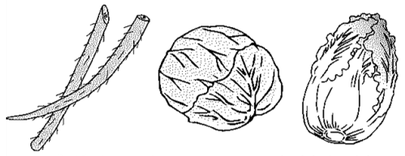
＼元々本職なので↑↑さすがです！！／

久しぶりに
包丁握ったなー！

生活習慣の改善による
便秘予防のススメ

便秘予防には、規則正しい生活習慣が大切です。現在の生活習慣を見直し、便秘を予防しましょう。

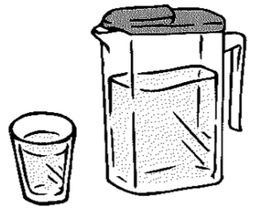
食物繊維の多い食品を食べる



ゴボウ・キャベツ・白菜など、食物繊維を多く含むものを食べましょう。

水分を取る

水分摂取量が少ないと、便が固くなり、便秘の原因になります。1 日 1.5 リットルの水分摂取を目標に、こまめに水分を取りましょう。



食事のリズムを整える

排便習慣を身に付けるには「食べる量」も重要です。食べる量が極端に少ない人は、好きなもの・食べやすいものから少しずつ量を増やしましょう。

決まった時間にトイレに行く

毎日決まった時間にトイレに行き、排便習慣を身につけましょう。

便意を我慢すると便秘につながるため、我慢しないことが大切です。

野外での活動を楽しみましょう

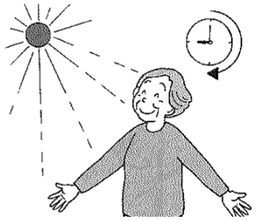
屋外で過ごしやすい季節です。家の周りを歩いてみましょう。日光によってビタミンDが体内で生成され、骨粗しょう症予防になるほか、匂い、音などによって五感が刺激されるため、認知症予防にも効果的です。

屋外で活動する時のポイント

五感を刺激する

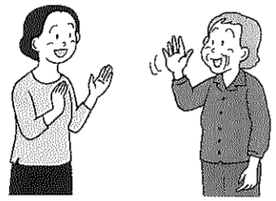
草花を見たり触ったり、匂いをかぐなどして五感を刺激しましょう。

日光浴は 1 日 30 分程度



1 日 30 分程度の日光浴は、骨粗しょう症予防に効果的です。

近隣の人とあいさつ



近隣の人とあいさつをして、交流を深めましょう。