

あおぞら

千秋病院デイケア

2022年
(令和4年) 8月

♪ デイ菜園で採れたじゃがいもを使ってお料理をしていただきました! ♪



8/4(木)は
デイケアの
夏祭りです

臨時利用

お受けします!
スタッフまで
お声がけ下さい

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
	1	2	3 🔥☕	4 夏祭り☕	5	6 🔥
7 🔥	8	9	10	11 🔥営業 山の日	12 ☕	13 ☕
14	15 ☕	16 🔥☕	17	18	19 🔥	20
21	22	23	24 🔥☕	25 ☕	26	27 🔥
28 🔥	29	30	31	毎月🔥の日はイベント湯です		
毎月🔥の日はイベント湯☕の日はおやつにコーヒーがでます						

共同作業で形作りが
はかどりました!



デイ菜園の夏野菜が元気に育っています



かんぼれ!

千秋病院にはぶんぶん保育園があります。
そこに通う子供たちがデイ菜園の芋ほりに来てくれました!



焦げないように!
慎重に!



いももちも煮ころがしも美味しくできました♪

このシソの葉も
デイケアで育てたものです



季節の壁画を作りました



皆と一緒に作っています♪



壁一面が夏の景色です



ひまわり畑に色とりどりの花火
とてもきれいです♪



昔から手先が器用！



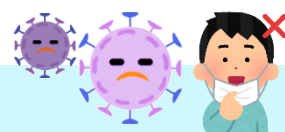
お誕生日おめでとうございます

今月のご長寿さん ✨ 長生きの秘訣をインタビュー

吉田清光様 1926年8月1日誕生日 96歳

読書が好きで、時代小説を好んで読んでいます。
これからもリハビリを続けていきます。

自分の足で歩けるように
リハビリを頑張っています。



ワクチン接種4回目の接種券が届き接種されている方もいると思います。現在一宮市内の感染者が過去最大を更新しています。今後も感染予防に気を付けましょう。家族の方で体調が悪い方がいらっしゃる際はお知らせください。感染拡大防止にご協力をお願いします。

寝ながら簡単！

ストレッチで足のむくみを解消して明日を元気に！

「むくみ」＝医学用語で「^{ふしゅ}浮腫」と言います。

浮腫とは皮膚の下部にある皮下組織に水がたまった状態を言います。



どうしてむくむの？

ふくらはぎの筋肉の働きが弱くなり、
血液が停滞してしまい・・・
＝足のむくみの症状に繋がるからです。

足がむくんでいる状態であるか
確認してみましょう。

- ① 足のすねを手の指で5秒押す
- ② 手の指を離して10秒間待つ。
- ③ 指の跡が残っているか確認する。

足のむくみを解消！寝ながらできる 簡単ストレッチのご紹介

① 足首を動かす方法



・仰向けで寝ながら、つま先を上下にゆっくり動かします。

・足首を左回り・右回りと足先で大きく円を描くように動かします。

② 両足を上げて ぶらぶらする方法



・仰向けで寝ながら、両足を持ち上げます。

・持ち上げた両足全体をぶらぶらと揺らします。

※足を上げっぱしにするのが大変な方は、壁を使う方法をお勧めします。壁の近くで寝ながら、足を壁にそって持ち上げて、ぶらぶらと揺らします。

③ タオルを使う方法



- ・仰向けで寝ながら、片足にタオルをかけます。
- ・タオルをかけた足を上げ、
引っ張りながらふくらはぎをストレッチします。
- ・反対側の足も同様にストレッチを行います。



リハビリよりお知らせでした

デイケアで働く仲間が増えました！



あかし まさゆき
皆様、はじめまして！**明石 雅之**です
皆様が楽しくデイケアへおこし頂けるように
笑顔で関わっていきたいと思います。