

あおぞら

千秋病院テイケア

2024年
(令和6年)

2月



お花紙をつかって作成中♪

手伝ってくださる方
募集中!!

手作業時間に気軽に職員へ
お声かけください。



さてさて
何ができるでしょうか？



テイケアに、新しい仲間が増えました



塩野

峯松

大橋

どうぞよろしくお願いいたします

介護福祉士 塩野

色々ご迷惑かけますが、これからよろしくお願ひします。

理学療法士 峯松

9月頃に異動してきました。まだ不慣れなところもありますが頑張ります。よろしくお願ひします。

理学療法士 大橋

明るく！楽しく！健やかに！毎日元気にいきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
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				1	2🔥🍵	3🍵
4	5🔥🍵	6🍵	7	8🔥	9	10
11	12	13	14🍵	15🍵	16	17🔥
18	19	20🔥	21	22	23🔥🍵	24🍵
25	26🔥🍵	27🍵	28	29🔥		

🍡 1月11日に鏡開きでおしるこが出来ました

実は白いお餅のように見えてお餅じゃないんです！
米粉をつかってお餅風にしたものです。



行事食

2月3日(土)
節分ラン干です!!

- ・鮭と春菊の混ぜご飯
- ・いわしつみれの炊き合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・福豆



お楽しみに♪

寒さが厳しくなってきたので、

免疫力アップの体操をしましょう。

元気もりもり♪



肩と首のマッサージ

硬くなった部分をもみほぐすように行う



1. 手のひらを反対側の肩にのせ、**人差し指・中指・薬指に力を入れて方を抑えるようにマッサージ**します（左右とも各20秒間）

2. 首の後ろに親指を当て、**円を描くように力を入れます。**（20秒間）

効果

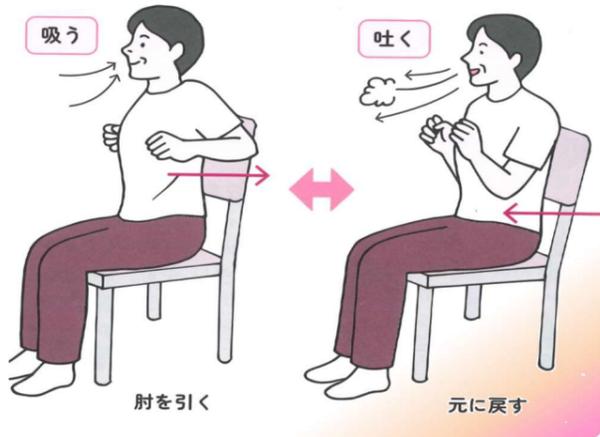
- ・血液
- ・リンパ循環促進

肩甲骨の引き寄せ

効果

- ・新陳代謝
- ・呼吸機能の促進

1. 肘を曲げ、息を吸いながら肘を引き、肩甲骨を寄せます。
2. **できるだけ長くゆっくりと息を吐きながら、肘を元に戻します**



今月の作品

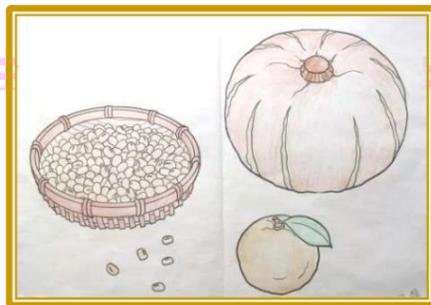
絵手紙の道具を利用者様からいただきました！！



今年の干支です。



寒い中皆様どうお過ごしですか？



認知症予防について

＜認知症にならない10ヶ条＞



認知症人口は増え2人に1人が認知症になると言われています。そうならないためにも「認知症にならない10ヶ条」をご紹介します！

⑥ 生き生きとした生活を送る

⇒「生きがい」は、生活に張りを持たせる



① 血管を大切に

⇒高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満に注意

② 食生活を整える

⇒バランスの良い食事を摂るように心がけることが健康を保ち、認知症予防につながる



③ 運動を心がける

⇒動脈硬化の予防、筋力低下による転倒防止や循環系の機能低下の予防

④ 飲酒・喫煙が過度にならないように

⇒アルコール依存症からアルコール認知症になる



⑤ 活動・思考を単調にしないように努める

⇒脳を刺激して機能低下を防ぐ

⑦ 家族・隣人・社会との人間関係を普段から円滑にしておく

⇒人間関係がうまくいかなくと、閉じこもりやうつ・神経症・葛藤などの精神神経症状を引き起こす



⑧ 自ら健康管理に心掛ける

⇒自分でできる事を気長に行う

⑨ 病気や障害の予防や治療に努める

⇒生活習慣は認知症の要因となる

⑩ 寝たきりにならないように心掛ける

⇒閉じこもりや寝たきりは認知症要因となる。

3月号に認知症予防体操を載せる予定です！お楽しみに♪



おねがい



最近、一宮市でもインフルエンザに加えてコロナがまた流行しています。今一度、手洗いうがいを心がけ、マスクの着用をよろしくお願いいたします。