

あおぞら

千秋病院デイケア

4月

暖かい日も多くなりましたね！もうそろそろ桜も咲き始め、春の訪れを感じる頃でしょうか？
また、年度も変わり、新たに新鮮な気持ちでデイケアを運営していきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願いいたします。

今月の壁画



春が近いので
桜の木とたんぽぽ
をつくりました！！



健康づくりは
朝の体操から

貼り絵作成中



皆さま熱心に
取り組まれて
います！

日	月	火	水	木	金	土
		毎週 の日は イベント湯です				1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

29日は営業日です。

さくらんぼの花が満開に咲きました！



実がなるのが
楽しみです♪



体調管理に気を付けましょう

3月～4月にかけて、気温は日々大きく変化します。

この時期は体調を崩しやすいため、体調管理に気を付けましょう

注意

「季節の変わり目」は気温が大きく変化する

気象庁は、3月～5月を春、6月～8月を夏、9月～11月を秋、12月～2月を冬としています。中でも、冬の2月から次第に暖くなる3月～4月は、気温が大きく変化する時期です。

季節の変わり目は、日々の気温の変化も大きく、最高気温・最低気温が前日と比べて上がったり下がったりします。一日のうち最高気温と最低気温の差が大きい日も続きます。

注意

前日との気温差が5度以上あると、体調を崩しやすい

前日との気温差が5度以上あると、体が気温の変化に対応できず、自力での体温調節が難しくなったり、疲労やストレスが溜まって、体調を崩しやすくなります。

また、毎日の食事でバランスよく栄養がとれていなかったり、睡眠不足だと免疫力が落ちてしまい、一層体調を崩しやすくなります。

気温の変化による体への負担を減らしたり、風邪をひきにくくするために、以下のことに注意しましょう

1 栄養のバランスがとれた食事

栄養バランスのとれた食事をすることで、免疫力が高まる。

2 十分な睡眠

十分な睡眠をとることで、体の疲れがとれ、免疫力が高まる。

3 十分な水分補給

日中の暖かい時間に汗をかいて脱水症を起こさないよう、こまめに水分補給をする。

4 適度な運動

適度な運動をすることで、免疫力が高まり、風邪などをひきにくくなる

5 適切な服装

出掛けるときは、気温によって脱ぎ着できる上着を1枚用意する

6 規則正しい生活

規則正しい生活をし、疲れを溜めないようにする



利用者さんの作品



おいしそうな
いちごですね★

★★あなたにインタビュー★★

春日井 晋 様

テイクアを利用して5年程経ちました。

利用開始より人も増え、ずいぶんにぎやかになりました。

ここへはリハビリ目的で通っており、

リハビリのおかげで少しずつ良くなっているように感じます。

私の夢は外に出て、自分の足で歩く事なので、これからもリハビリを頑張ります。

