

あおぞら

千秋病院デイケア



日差しだけでなく、だんだんと風も暖かくなってきましたね。雨音がとても心地よい季節となりました。

5月4日、5日にしょうぶ湯に入浴しました
皆様がいつまでもお元気でいられますように



皆さん真剣にナンブシを解いています

おいしいさくらんぼの実がなりました



藤の花を見にお散歩に行きました



今月の壁画

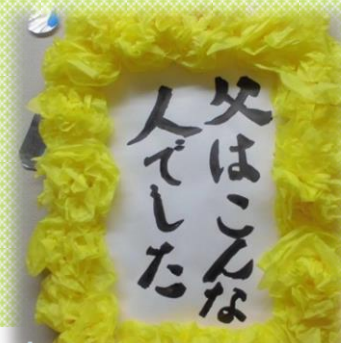


貼り絵に熱心に取り組まれています

あじさいと葉の完成作品です



6月18日(日)は「父の日」です。
「父はこんなひとでした」をテーマに利用者の皆様に書いていただきました。
皆さん昔を思い出し、懐かしそうに書いていました。



日	月	火	水	木	金	土
				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	30	

毎週 火曜日の日は
イベント湯です

★イベント日は変更の可能性があります
★デイケアよりお知らせ★

6月15日(木)、「こもれび」コンサートがあります。
「樹の風」による「コンサート」と寸劇を行います。
皆さん、お楽しみに！

梅雨の時期に合わせてあじさいを作りました

食中毒に注意しましょう



6月から9月にかけての夏場は、暑くジメジメした環境で細菌が増殖しやすく、体の抵抗力も低下するため、食中毒なりやすい時期です。
特に高齢者は、体力・抵抗力が落ちているため、食中毒にかかるると重症化しやすくなります。食中毒にならないよう、食品の扱いなどには十分に注意しましょう。

食中毒の予防ポイント

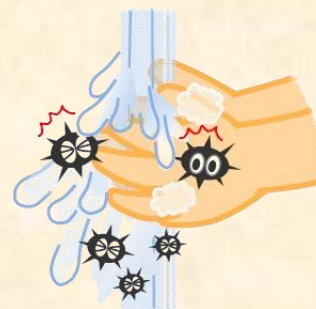
ポイント1 食品の購入・保存

- ・食品購入の際は、消費期限などの表示を確認し、なるべく新鮮なものを選ぶ
- ・肉・魚類は、汁が漏れて他の食品に関わらないよう、分けて袋に包むなどして保存する
- ・食品を保存する際は物を詰め込みすぎない



ポイント2 調理時

- ・調理前に必ず手を洗う
- ・冷凍食品は自然解凍せず、電子レンジなどで解凍する
- ・調理の際は、十分火を通す。
- ・まな板・包丁などの調理器具は、使用前後に洗浄し、消毒する



ポイント3 食事時

- ・食事前に必ず手を洗う
- ・料理は常温で長時間放置せず、できるだけ早く食べる

ポイント4 残り物を食べる時

- ・残り物を温め直す場合は、十分に加熱する
- ・時間が経ち過ぎたものや、少しでも異臭がする場合は捨てる

ただし、以下のような様子が見られる場合は、早急な治療が必要となります。
ただちに、医療機関で、医師の診察を受けましょう。



医療機関受診の目安

- 1 下痢が1日10回以上おこる
- 2 意識がなく、ぐったりしている
- 3 ふらつき・めまいがある
- 4 血便がある
- 5 嘔吐が止まらず、水を飲めない



★あなたにインタビュー★

寺澤 菩 様



千秋病院デイケアに通い始めた当初は立ち上がることもできず入浴は機械浴でした。

リハビリをがんばり今は立ち上がる事も、歩行器を使い歩く事も出来るようになり入浴も浴槽をまたいで入れるようになりました。

デイケアでは手のリハビリも兼ねて塗り絵や貼り絵を行っています。

この貼り絵は田植えの時期に合わせて選びました。

色々な色を組み合わせたり遠近法を使ったり、

満足いく作品ができました。



リハビリより ～骨粗鬆症とは～

前回あおぞらのリハビリコーナーにありました、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とはどんな病気でしょうか？

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して骨折するリスクが大きくなる。

つまり、骨の中がスカスカになってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気をいいます。

高齢者の骨折では、転倒等により次の物が多くみられますので気をつけてください。

大腿骨頸部骨折(だいたいこつけいぶこっせつ)とは、足の付け根の骨折です。

上腕骨近位端骨折(じょうわんこつきんいたんこっせつ)とは、腕の付け根(肩)の骨折です。

橈骨遠位端骨折(とうこつえんいたんこっせつ)とは、手首の骨折です。

脊柱圧迫骨折とは、背骨の骨折です。

骨粗鬆症の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。

食事療法：骨の強化には、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなどを摂ると良いと言われています。食品では、牛乳や乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、魚類・キ/コ類などです。

運動療法：運動は骨を強くするためにも必要です。無理な運動をする必要はなく、出来る範囲の運動を継続して行なうようにして下さい。

※日光浴もよいと言われています！

カルシウムの吸収をするようなビタミンDは、日光浴により体内でも作られます