あおぞら

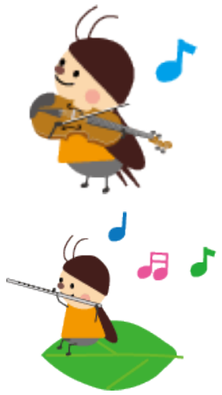
千秋病院デイケア

9月

日中の暑さがうそのように、涼やかな夜風が虫の声を届けてくれます。

月を眺めて、のんびり秋の気配を満喫したいですね。

利用者様の作品　色とりどりの花です



毎週 ♨ の日はイベント湯です

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 営業日	19	20	21 ♨	22	23 お休み
24	25	26	27	28	29 ♨	30

9月18日（月）は営業日です。
9月23日（土）はお休みです。

8月より第1回オセロ大会が始まりA～Fブロックの24名が参加されています。結果はお楽しみに●○●○

9/7(木)舞踊同好会の方がおみえになります

8月9日に千秋病院デイケアで夏祭りを行いました。

利用者様もスタッフもゆかたを着て、いつもと違った雰囲気でゲームや盆踊りを楽しみました。

笑顔でピース☆

ベストショット!!!

赤、青、黄　のチームに分かれてチーム対抗戦です。　お手玉送り★

風船バレーと🎈🎈🎈魚釣りゲーム

気になる優勝は….赤チーム優勝🚩

バンザーイ!!

最後は皆で盆おどり♪

夏祭りに向けてゆかたの天日干しやちょうちん作りをしました。

デイケア菜園のトマトが育ちました

健康講座～家での転倒を防ぎましょう～

高齢になると視力や下半身の筋力が低下し、転倒しやすくなります。
65 歳以上の高齢者の事故発生場所としては自宅内が 8 割近くを占めており、ふとしたはずみに転んだことがきっかけで要介護状態になってしまう人も多くいます。思わぬ転倒でけがをしないように、自宅内の環境を整えましょう。

高齢になると転倒しやすくなる理由

① バランス感覚が低下する　②視力・聴力の低下によって、周囲の状況を把握しにくくなる
③身体が硬くなったり、筋力が低下によって動きがにぶくなる
④服用する薬の副作用で、眠気やふらつきが起こる
⑤神経の働きが低下し、目・耳・手足からの情報量が減少する

つまずかないように“すり足”を改善しましょう

視線を足元に向けてすり足で歩く高齢者は、わずかな段差にもつまづいて転倒してしまいます
つまづき・転倒を防ぐには、普段から背すじを伸ばして歩くことを意識するほかに、つま先を上げる筋力をつける必要があります。足首の運動を継続して行い、歩き方を改善しましょう。
＜足首の運動＞
イスに座って、つま先の上げ下げをします。
慣れてきたら、片方のかかとをもう一方の足首の上に乗せて行いましょう
＜足首のマッサージ＞
足首を反対側のももの上に乗せ、手で足首を回します。股関節を開くことを意識しながら行いましょう

住環境を改善して自宅での転倒を防ぎましょう

玄関
・使わないスリッパは片付けておく　・壁に手すりをつける　・段差が高い場合は、踏み台を設置する
・玄関マットは、すべり止めを敷いて動かないようにする（またはマットを敷かない）
廊下
・歩く妨げになる物を置かない・壁に手すりをつける・暗いところでも見えるように、足元照明をつける
・出入り口の幅に合わせたスロープで、部屋との段差をなくす。
もしくは段差のあるところにカラーテープを貼るなどして目立たせる
階段
・すべりやすいスリッパや靴下で上り下りしない・途中の段に物を置かない・壁に手すりをつける
・すべての段に、目立つ色のすべり止めをつける・暗い中でも段差が見えるように、照明をつける
居室
・床に新聞紙や雑誌などを置かない・カーペットの端がめくれないよう、四隅を固定する
・取りにくい高所に物を置かない・電気コード類は、カーペットの下を通すか、壁に沿わせる

～あなたにインタビュー～　木村みよこ様

千秋病院デイケアでは朝のラジオ体操や食事前にも体操や発声をするので、リハビリにとてもいいです。
おかげでカラオケも一生懸命歌い声が出るようになりました。デイケアのスタッフの皆さんはやさしい人ばかりで名前で呼びかけて下さり、声をかけて下さることでとても励みになります。
一日一日過ぎてゆく事で身体の衰えも感じていますが、ここでのリハビリによってこれからも健康でいられるようがんばりたいと思います。

リハビリより　～糖尿病とはどんな病気でしょうか？～

ヒトの体には、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンがあります
糖尿病という病気が起こるのは、このインスリンの働きに何かしら異常が起こることで発症します。インスリンというホルモンは、血液中のエネルギー源である血糖を、体内の組織へうまく取り組むことが主な仕事です。
インスリンの分泌量が少なかったり効き目が悪かったりすると、血液中の血糖がうまく取り込めないという状態になるので、大事なエネルギーが体外へ“尿”として排出されてしまうわけです。
そうなると必要な栄養を体内に取り組むことが出来ない状態が続くわけです。
また、血糖値が高い状態が続くことは、血管にとっては悪影響を与えることになります。糖尿病を予防したり、改善していくということは、分泌されるインスリンの働きを上手に補ったり、正常な働きができるように体質を改善することです。そのためには栄養バランスがある食事や、適度な運動をするように心がけましょう。

理学療法士　脇田

★新人紹介☆

はじめまして８月 16 日からお世話になります。
井出鋭美（いでえみ）と申します。
介護の仕事は未経験なので
色々とご迷惑をおかけしますが
頑張りますのでよろしくお願いします。

７月下旬よりお世話になります。平山紫（ひらやまゆかり）と申します。
気持ちばかり先ばしり、落ち着きがないですが
利用者様に気持ち良く利用していただける様に
頑張っていきたいと思います
よろしくお願いします