あおぞら

千秋病院デイケア

10月

高い空を吹き抜ける風に、金色の稲穂や色とりどりのコスモスの花がゆられ、
過ごしやすく心地よい季節となりました。木々も鮮やかに色づき始めます。

利用者様の作品

10月31日はハロウィンです。デイケア内の飾り付けを皆様で作りました

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 営業日	10 ♨	11	12	13	14
15	16	17	18 ♨	19	20	21
22	23	24	25	26 ♨	27 運動会	28
29	30	31				

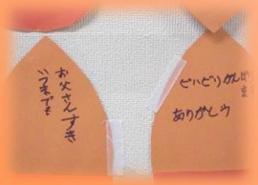
10月9日（月）は営業日です

10月27日（金）千秋病院デイケア運動会を行ないます。

今月の壁画

秋になり、落ち葉やコスモスが
病院デイケアを彩っております

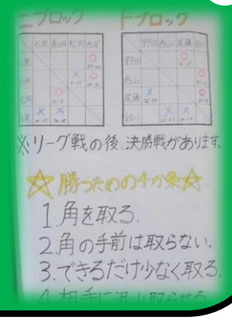
どんぐりに利用者皆様の思い思いの気持ちを書いてもらいました



ちぎり絵でお月見を作りました

9月7日（木）舞踊同好会の方がとても素敵な踊りを披露し
手拍子や歌を口ずさんだりと利用者皆様楽しまれました。

オセロ大会が始まり空いている時間も練習したりと皆様真剣です！
各ブロック混戦しており熱い勝負が繰り広げられております！



～あなたにインタビュー～　鈴木昭和様

3年前に足の骨折をして、リハビリのために千秋病院デイケアを利用しています。
デイケアではたくさんの方にがいるので色々な話を聞けるのでいいと思います。
昔から歌う事が好きで、以前はカラオケ喫茶に行っていました。

今の目標は再びカラオケ喫茶に行く事です。その為に努力して
リハビリを行いたいと思います。

インタビュー中、交通安全標語で賞を取った時のお話されたので紹介します

テーマ：全国秋の交通安全週間

踏切渡る　その時は　何時も心に赤信号

今月の健康講座　～お腹すっきり！便秘解消法～

高齢になると、身体機能の低下や食事量の減少などが原因で便秘になりやすくなります。
便秘は身体面だけでなく、不安感やイライラ感など精神的な影響を及ぼすこともあるため、
日ごろから便秘予防を心掛け、気持ち良く過ごしましょう。

高齢者が便秘になりやすい理由

1.水分摂取量の減少　2 食事量の減少　3 筋力の低下　4 腸の機能低下　5 便意を感じにくい　6.薬の副作用

生活習慣を改善して便秘を予防・解消！

1.毎日、朝食後に便意がなくてもトイレへ行く　2.毎日、運動をする　3 食事の際には水分もとる

4.食事の際には野菜も食べる

便秘解消に効果的な食品と体操

1.食物繊維が多く含む食品（例：ごぼう、さつまいも、きのこ類、海藻類）

2.有機酸を多く含む食品（例：牛乳、ヨーグルト、いちご、梅干し、りんご）

3.冷たい水、冷たい牛乳

便秘解消のための体操

1 リラックスすることで、便を出しやすくする
方法：①みぞおちに両手を当て、背すじを伸ばす。②鼻から息を吸う　③お腹に力を入れ「フーッ」と口から息を吐く
2 下がった腸を上に戻し、動きを整える
方法：①あおむけになる②両手で腸をへそまで持ち上げるように下から上へゆっくりさする③お尻をあげて肛門を締める
3 腹筋をきたえ、便を出しやすくする
方法：①両ひざをそろえて、足を持ち上げる②ひざを胸につけるように曲げる③両ひざをそろえたまま、つま先を
上に向け足を伸ばす④ゆっくりと下ろす
4.腸の動きを促し、働きを良くする
方法①うつぶせになる②指の腹で腸を時計回りにマッサージする

適確な靴の選び方

みなさんは靴を選ぶときには、まず何を優先していますか。
人によっては、値段やデザイン、履き心地、靴の軽さなどの理由から靴を購入されることと思います
日常生活の中で靴を履き、買い物や外出など出かける機会は多いと思います。その際に靴が自分の足に合っていない状態で歩いていると、それにより外出する機会は減り、家に閉じこもりがちになり認知症や下肢筋力低下など廃用症候群（はいようしょうこうぐん）などの原因にもなってしまいます。
そのため、自分に合った靴を選ぶことの重要性は高いです。
靴が自分に合っているかの靴の試履のチェックポイントは５点あります。

① つま先に１センチ以上の余裕がある。→足の指が靴先にすれたり、爪が圧迫してしまうと、マメ、タコ、巻爪など足のトラブルを引き起こすため注意が必要です。
② 靴を履いた際にきゅうくつでもなく、ぶかぶかでもない。
→親指と小指がぎゅーと締め付けられるのはＮＧです。
③ 靴のかかとと足のかかとのラインがあっている
→靴と足のかかとが合わないと、靴が脱げて転んでしまうため危険です。
④ 靴のかかとがアキレス腱を圧迫しない
→かかと小指１本分の隙間があくような靴を選びましょう。
⑤ 靴を履いた際に、土踏まずと靴底がぴったりと足に合い、圧迫がない
→靴があっていないと余計疲れてしまったり、歩きにくくなります。

★新人紹介☆

まだまだ未熟ですが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。
宜しくお願い致します。

阪上（さかうえ）　真理子（まりこ）