

あおぞら

千秋病院デイケア
7月

7月
休日営業日
15日(月)

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	31			

毎月 🔥 の日は
イベント場で

「樹の風」さんによる、♪木洩れ日コンサート♪ を行ないました。
懐かしい童謡や昔の歌謡曲を、大きな声で歌い、
とても楽しい発声リハビリになりました。

さあ、コンサートの
始まりです。



瀬戸は～日暮れて～
夕な～み、こ～な～み～

白無垢
すてきね

「瀬戸の花嫁」の歌にあわせて入場です。

あのかみ
カカン娘



「カンカン娘」にみんなノリノリ♪

うきうき
大きいな
はなはな



「浜辺の歌」「海」「雨ふりおつきさん」の合唱♪



懐かしいなあ



やななな
ななな
ななな

歌に合わせてシャボン玉あそび



家族会を行ないました。ご参加ありがとうございました。
他のご家族様も是非、お待ちしております。
日頃の介護の事や、困っている事など相談しましょう。



新入職員紹介

さっさよしのり
佐々義徳



はじめまして、佐々義徳と申します。
送迎業務をさせていただきます。
利用者様とお会いするのは、送迎時間
ですが、安全運転を心掛け、送迎
させていただきます。宜しくお願いします。

リハビリからひとこと

『運動を習慣付けて血圧の改善を！』



リハビリ:西尾

今年、日本高血圧学会が「高血圧治療ガイドライン 2019」を発表しました。この機に改めて血圧について学んでいきましょう。

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力の事です。

日本高血圧学会基準の高血圧基準値は、家庭血圧 135/85、診察室血圧 140/90 です。

高血圧状態が続くと血管の壁が厚く、硬くなっていきます。これが動脈硬化です。動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞等様々な病気の原因となります。これらの病気を防ぐためには血圧を安定させる事が非常に重要です。

運動には血管機能を改善し血圧を下げる効果があると言われています。運動の中でも有酸素運動（ウォーキングやペダル運動など）が推奨されています。

ウォーキングやペダル運動を、定期的に（できれば毎日）30分以上実施する事が望ましいとされています。

30分以上の運動は、連続で30分でなくとも10分以上の運動を3セット行なっても構いません。

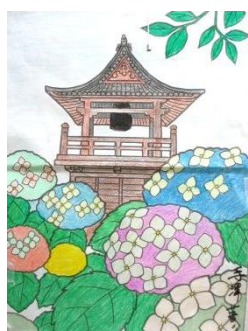
家ではあまり運動をしていない人も、まずはデイケアでの運動を習慣付けていきましょう。

注意

運動習慣がない人が急に激しい運動を始めると病気を悪化させることがあります。お気軽にデイケアリハビリスタッフへご相談下さい。



利用者様の作品



リハビリを兼ねて、
シーツ交換中

あなたにインタビュー

T・M 様



デイケアで、お世話になるきっかけは、高血圧で入院したことです。退院後、自宅で転倒し腰を打ってから、あまり動かなくなったせいで体力が落ちてしまいリハビリ目的でデイケアを紹介してもらいました。デイケアに来るようになって、皆さんと一緒に運動して元気になってきました。92歳になりますが現在も、自分で食べる食事、洗濯、掃除が行えています。目標は、家事を続けられる体力の維持です。これからも皆さんと一緒に運動や自主トレに励みたいと思っています。

これ、どうやって
食べます～？



食べるには
まだ小さいよ



大きな実には
するには、
この芽を
やらないとね

スナッフエンドウ
家でもなってるよー



今月のベストショット!!!

懐かしいわ～
力を合わせて
ピッ としないかね



小さい頃から
やってたからね
そろばん得意なの。



どんな色に
しようかしら、

