

あおぞら

千秋病院デイケア

4月

3月21日 お彼岸の日はおやつでおはぎをいただきました



利用者様の作品



スタッフと一緒に
脳トレ中



貼り絵
完成！！



お知らせ

イベントは変更する場合があります。

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	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

金田一コンサート

4月30日(月)は営業日です

毎週 の日はイベント場です

さくらんぼ・さくらの花が咲きました



検索願い

デイケアからご利用者皆様へ

杖を使用されている利用者様のために杖置きを購入しました。

とてもご好評ですが、2個行方不明になってしまい捜しております。

もしかして皆様のお荷物の中におじゃましていることがあれば、

デイケアスタッフまでお知らせください。お願いいたします。



リハビリから 便秘解消 腸マッサージ

日常生活の中で便秘に悩まされている方も多いのではないかと思います。

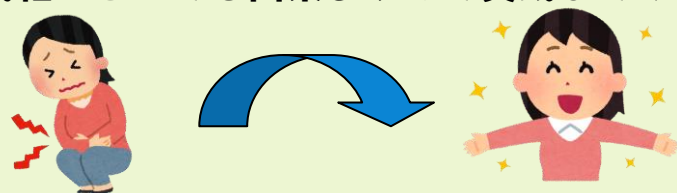
トイレへ行っても便が上手く出なかったり、お腹に張りがあったりと人により症状は様々です。便秘は基本的には毎日便が出ることで解消されます。

身体の中で外から唯一触れることの出来る内臓臓器として腸があります。

肋骨の下に両手を当てることで小腸や大腸に触れることができます。

また、両手で左のわき腹と右のわき腹を優しく1～3分間（自分が気持ちよいと感じる時間）もむことで、腸が刺激され排便へと繋がるがあります。

ぜひ、この機会に気軽にどこでも出来ますので実践してみてくださいははどうでしょうか？



デイケア職員の制服が
新しく変わりました！！
心機一転頑張ります。



骨粗しょう症対策をしましょう

暖かく、過ごしやすい季節になりました。散歩に出かけたり、外で運動される人も多いのではないのでしょうか。

今の時期は、骨を丈夫にするのに良い季節です。外出してほどよく日光を浴びたり、適度に運動したり、乳製品を食べかけたりすることで、骨が丈夫になると言われています。骨を丈夫にする生活を心掛け、毎日を気持ちよく過ごしましょう。

1、骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。骨折しないためには、骨粗しょう症を予防・治療することが大切です。

2、骨を丈夫にするおすすめの食べ物

乳製品…牛乳・ヨーグルト・チーズなど 魚類…イワシ・ししゃも・桜えびなど
海藻類…ひじき、わかめなど 緑黄色野菜…大根の葉・小松菜・ホウレンソウなど
大豆製品…納豆・豆腐・がんもどきなど

3、骨を作りやすくする食べ物

貝類…しじみ・はまぐりなど 魚類…サバ・マグロ・カレイなど
きのこ類…シイタケ・きくらげなど その他…ごま・たまごなど

4、骨を丈夫にする活動

日光浴をする…1日30分～1時間程度の日光浴は骨を丈夫にします
運動する…歩くこと、手すりにつかまってスクワットなどの運動をすると、骨に適度な負荷がかかり骨が丈夫になります

～あなたにインタビュー～ T様



千秋病院デイケアを利用し、リハビリのおかげで以前より少しずつ身体がよくなっているように思います。

リハビリは自分の為なので継続する事が大切だと思います。今後も今のまま悪くならないようにリハビリを頑張っていきたいと思っています。

また、デイケアの楽しみは色々な方と会話できることです。家では、なかなか話をする事が出来ないため、皆に会えるのを楽しみにこれからも元気よく通いたいです。

今月のベストショット
にっこり笑顔

