千秋病院完了ケア

7月

利用者様の作品















喫茶 こもれびの様子







毎月心の日はイベント湯です

	A	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6 5	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16)	174	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

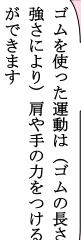
7月28日(土)は金田一コンサート 次です

7月16日(月)はデイケア営業日 です

リハビリスタッフによる体操の様子



でき転びにくくなると言われていまを保てたり、姿勢を改善することが棒を使用することで、全身の柔軟性







K*+87 K*+87 K*+87 K*+87 K*+87 K*+87 K*

~リハビリから 認知症にならないために~

認知症になる原因として様々なものが挙げられますが、主な原因として「栄養」と「新しい 趣味や場所にいく」ことで改善できるケースが多くみられています。

例えば、肉や魚ばかりではなく生野菜を摂ることを意識する。また、栄養補助食品を日常生 活にとりいれてみる。あるいは、普段と同じ喫茶店やお店など自分が知っている場所ではなく、 行ったことのない場所や趣味を始めてみる。いつも同じことを繰り返すことで脳に刺激がなく なってしまう。そのために、友人や家族と一緒に自分が経験したことないことを共有したり経 験することが現代では重要になってくると思います。

まず、今日何か1つ新しいことを始めてみてはいかがですか?

★夏バテに気をつけましょう

夏は暑さから食欲が低下し、体調を崩したり、夏バテになることがあります。気持ちよく過ご すために食生活に気を付け、十分な睡眠をとって夏バテを予防しましょう。

★栄養バランスのよい食事

夏になると、冷たい飲み物ばかり飲んだり、そうめんなどの冷たいめん類を食べる機会が増え るなど、かたよった食生活になりがちです。

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食欲がなくても1日3食の食事をとるよう にしましょう。

夏バテ予防におすすめの食材…豚肉、ピーマン、かつお、トマト、うなぎ、カボチャ

★疲れを取る十分な睡眠





睡眠不足は翌日の活動に影響してしまいます。夜ふかしは控えてしっかりと寝るようにしまし よう。

寝るときにおススメの服装…汗をよく吸い、通気性がよく、すぐに乾くものを。

★冷房は消さずに寝ましょう

近年は夜も25度以上の「熱帯夜」や30度以上の日も多くなっています。冷房を消したまま寝 ると、汗をかいたり寝苦しかったりして、寝不足や熱中症・脱水症になってしまいます。気持 ちよく眠れる温度に設定して、冷房をつけたまま寝るようにしましょう。

月刊デイ7月号 vol223の 116ページより掲載

フロアーの様子























あなたにインタビュー Sさん



デイケアに来るようになって、お友達がいっぱいできました。通う前は近所には話す 友達もほとんどいなかったので、デイケアに通うようになってみなさんと話ができて楽し いです。

前は食べ物が好き嫌いが多かったのですが、ここへ来てから、なんでも食べられる ようになりました。家にいるとボーっとしてしまうので、週3日デイケアに通うことでメリハ リがついてちょうどよいです。ここではいろんな話も聞けるのし、送り迎えも大変助かり

最初の頃は家に帰ると疲れましたが今は体も丈夫になり、そんな事はなくなりました。 デイケアに休まず通えています。