

あおぞら

千秋病院デイケア

3月



3月21日(木) デイケア営業致します

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
24/31	25	26	27	28	29	30

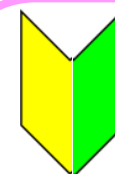
毎月 の日はイベント湯です

金ちゃんコンサート 3月23日(土)です



ひな人形を作りました。個性的で素敵なおひなさまです。
華やかなひな人形の壁画も完成しました。

3月22日
(金)
春の音楽祭
開催します



新入職員紹介

12月からデイケアに勤務している
長野由美です。
利用者様とスタッフの笑顔にいつも
支えられています。これからも楽しく
がんばります。



ながの ゆみ
長野 由美



リハビリからのひとことアドバイス

『足腰が 20 歳若返る 足指のばし』

年を重ねるごとに足腰が弱くなってきます。

腰や膝の痛み、足のむくみ、ねこ背、^{がいはんぼし}外反母趾、巻き爪、肩こり、足のつまづきなど 20 代から年を重ねていくと様々な体の不調が出てきます。

1 つの原因として足の指が硬くなったり冷え性から上記の症状に繋がることがあります。

それを改善する方法として【足指のばし】があります。

方法としては、座って頂き親指から小指の足の指を曲げ伸ばしするものです。

足指のばしは 1 日 3 分行なえばよいです。

それにより、足指が伸びることで、まっすぐに立つことができ、握力や柔軟性、背筋力など足で踏ん張ることで転ぶことが少なくなったりもします。

ぜひ、夜お風呂に入った後や空き時間に足指のばしを実践してみてください。



← 図イラスト
『足腰が 20 歳若返る 足指のばしーゆびのばし』
今井一彰（著） かんき出版
より提供



フロアでは、間違い探し・計算問題などの脳トレーニングや塗り絵、編み物等をして過ごしています。



あなたにインタビュー

後藤 千代子 様



4年前 脳梗塞で市民病院に入院し、その後、千秋病院に移りました。退院後、デイケアに通うようになり3年になります。顔なじみの友人もでき、はじめの頃とくらべ、ずいぶん笑顔も増えたと言われます。

デイケアでは、毎回歩行訓練や壁の伝い歩きなどのリハビリをがんばってやっています。休みの日も自宅で、国語や算数のドリルをいつもやっています。

今月のベストショット!!!



新聞紙を裂いてかんぴょう作り
一番長く出来ました。



棒に輪っかを通して
渡す競争です。
上手に受け取った瞬間
の最高の笑顔です。

