

あおぞら

千秋病院デイケア



8月12日
営業します。

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
25	26	27	28	29	30	31

ゆ
毎月
の日はイベント湯

冷たくておいし〜

アイス最高〜!

あま〜い

小さくて食べやすいわ。

かわいらしくて食べるのもたいたい

おやつ

水辺のカニがかわいらしく、涼やかなおまんじゅう♡



もっと腕が上がるようがんばるぞー!

筋トシ

おもりを使って自分のペースで

ラジオ体操

集団リハビリ: 棒を使ってストレッチ

もう少しひねって下さい。

手首と指を使ってまわして! まわして!

夏祭り 8月23日(金)

金ちゃんコンサート 8月24日(土)

デイケアからのお知らせ

★8月23日(金) ご利用の方で浴衣や甚平をお持ちの方は、是非ご持参ください。デイケアで着付け致します。

看護師より

★お薬が替わりましたら、連絡帳でお知らせください。併せてお薬手帳を連絡袋に入れてご持参ください。

夏祭り

どこが違うのかな??

脳トシ: まちがい探し

いつ見つけられたかしら?

エルゴメーターで両手足をしっかりと動かすぞ

「木洩れび喫茶」初体験 紅茶でほっと一息

今月のベストショット!!!

あ〜久しぶり木洩れびコーヒー美味し〜い!

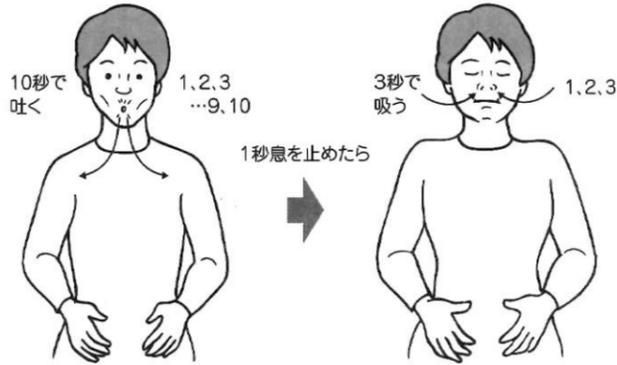
キュウリの出来ばえ Goodだわ

まっすぐなキュウリ まあ収穫時だわ

〈便秘改善に効く体操〉

1 呼吸体操

10回×1セット



- ①手をお腹に当て、口をすぼめて10を数えながら息を吐ききります。
- ②1秒息を止め、3つ数えながら鼻から息を吸います。

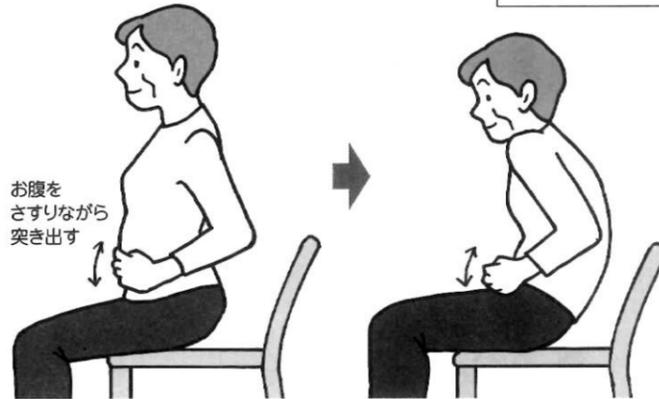
効果 ゆっくりと長めに息を吐くことで副交感神経が優位になり、胃や腸などの消化器が活発に活動し、大腸の蠕動運動により便の移動が促されます

理学療法士からのひとこと

便秘の改善や排泄動作のための体操を紹介しました。すっきり快便を目標に体操をしてみてくださいね。

2 おへそ突き出し体操

10回×1セット



- ①イスに座ります。
- ②手でお腹をさすりながら、おへそを突き出したり、引っ込めたりして骨盤を大きく前後に傾けます。

効果 便秘の改善のため、骨盤を大きく動かし腸の動きを促します

3 イスでお尻歩き

10回×1セット

※イスからの転落に注意



イスに座った状態で、お尻歩きで前進・後退を繰り返します。

応用

クッションなどを両足の間に挟み、ももの内側（内転筋）を意識しながら運動すると、さらに骨盤周りの筋肉が活性化します。

効果 お尻歩きで骨盤や内蔵を刺激し、腸の活動を促す効果があります

4 床でお尻歩き

10回×1セット



畳の上など広い場所で長座位になり、お尻歩き運動をします。

効果 お尻歩きで骨盤や内蔵を刺激し、腸の活動を促す効果があります

(月刊デイ付録)

月刊
デイ

月刊
デイ

あなたにインタビュー

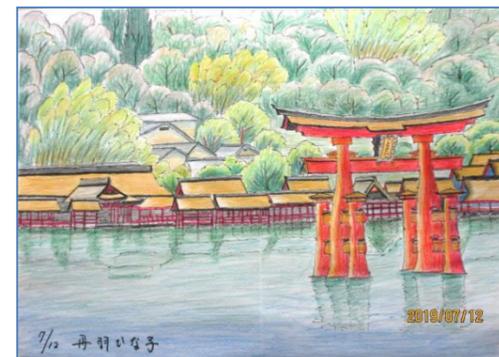
林 孝久 様



デイケアでお世話になるきっかけは、脳出血の病気になったからです。寝たきりの状態から、リハビリ病棟で訓練を重ねました。左側半分に麻痺が残りましたが、今では、杖歩行ができるようになり退院し 自宅に戻りました。今の状態を維持するには、日々の動作訓練が必要なため、リハビリ目的で、デイケアにきています。

足の筋肉を鍛えるため、レックプレスや歩行訓練を中心に行なっています。また、脳トレとして行なっている麻雀が楽しみです。自宅では、セニアカーを使い囲碁クラブに行くのも楽しみです。

今後の目標は体力を維持して楽しく健康で過ごすために運動をかかさず行なっていく事です。



利用者様の作品

