

2020 年(令和 2 年)

あおぞら

7月

7/24 (金)

スポーツの日は
お休みです。

毎月🔥の日は
イベント湯

毎週火・木・土、
脳トレ麻雀を行なっ
ています。

金ちゃんコンサート
コロナの流行が落ち着く
までお休みです。

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	

星に願いを、..

もうすぐ七夕です。願い事を書いた短冊を飾り、
織姫と彦星に願い事を託したいと思います。
皆さん、願いごとを考えておいてくださいね。



今年最初の収穫です。
立派なきゅうりとトマト
ですね。

菜園

最後の苺

まだまだ
大きくなるよ

小さな加子の実になりました



さあ
来い!



いざ勝負



構えの姿勢がいですね。

安全に出来るよう見守ります。

卓球

おしよっと



皆さんとても楽しそうです。



また
ゴルフがしたい
しっかり歩行が
出来るよう
頑張ろう

リハビリの時間に入れた練習も

大好きな麻雀を楽しむ為に、
次亜塩素酸できちんと消毒しています。



免疫力を上げよう！



理学療法士
尾藤 雅彦

「免疫力」を上げるヒント。

① 身体を動かす

まずは1日10分程度の体操をするだけでもよいですから、運動の習慣を付けることが大切です。
可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩ができるとよいでしょう。

※タンパク質：鶏肉や豆腐、ヨーグルトや納豆など。
ビタミン：小松菜やほうれん草、バナナやみかん、さくらんぼ、イチゴなど。
ミネラル：きのこや貝類、葉もの野菜など。

② 食事

3食の食事をきちんと摂ること望ましい。
免疫機能を維持するためには良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが必要。
脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめ。

③ ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。
昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

④ よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。
免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。
例え作り笑いでもそのような効果がみられます。



⑤ 身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。
また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。
入浴はぬるめのお湯でゆっくりと、40度くらいのお湯に10分以上つかるとよいでしょう。
根菜類やイモ類、しょうがなどを食べることで身体を温める作用があると言われています。

⑥ リラックスできる時間をつくる

自分の時間を30分程取っ払いして気分転換を図るとよいと思います。

品薄だったマスクの購入が出来るようになりましたが、手作りマスクで楽しくおしゃれに感染予防される方も多いです。ご自慢の手作りマスクをご紹介します。

奥さんに
作ってもらったよ



家族に作って
もらいました。
素敵でしょ



生地にもこだわってます
似合っているかしら？



派手だけど
綺麗なマスクでしょ



黒地に花火
クールでしょ



カバンから取り出したマスク

言語聴覚士とは？

言語聴覚士
広瀬 由佳



○ことばによるコミュニケーションに問題がある方に、訓練、指導や助言を行います。
そして、自分らしい生活を構築できるよう支援しています。
また、摂食・嚥下（飲み込み）の問題にも専門的に対応します。

○コミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの様々な機能が関係していますが、病気や交通事故、発達上の問題などでこのような機能が損なわれることがあります。

例えば…

・言語障害（失語症、構音障害）：上手く話せない、話が理解できない、文字が読めない

・嚥下障害：上手く噛めない、上手く飲み込めない

○毎週水曜日に、言語訓練（文章を声に出して読む練習など）や嚥下機能評価（適切な食事形態や介助方法の提案など）を行っています。

「ことば」や「飲み込み」についてお困りの事があれば、ご相談下さい。

あなたにインタビュー 中島 福子様

デイケアを利用することになって1年が過ぎました。腰の痛みが出る前は専業主婦でした。読書や編み物、裁縫が好きで、服を作ることもありました。

デイケアを利用するきっかけは、腰辺りの激痛で大きな病院を受診したところ、右大腿骨の骨折でした。手術を行ない、リハビリを重ね、痛みもなくなり回復して歩けるようになりましたが、自宅にこもりがちになるかもしれないと、ケアマネさんに誘われ、他者との交流も兼ねてリハビリの継続ができる千秋病院のデイケアを紹介され、通所してみようと決めました。今では、週2回デイケアに楽しく通所しています。お友達とお喋りをしたり、オセロゲームをすることが楽しみです。

今後の目標は、

「自主的に取り組んでいるトレーニングを継続し、現状を維持していつまでも自分の足で歩き続けること。」「オセロゲームで、ある利用者様に勝つこと。」です。
これからも頑張っていきます。皆さん宜しくお願い致します。



時々、デイケアにお召しになっているのをお見かけしますが、綺麗な色合いの素敵な服ですね。

……取材した職員のつぶやき

緊急事態宣言は解除されましたが、引き続きマスクを着用くださいますよう、ご協力をお願いいたします。