

あおぞら

デイケアよりご挨拶

千秋病院デイケア



新年あけましておめでとうございます。

皆様が、楽しくやりがいを持ってデイケアに

通所できるようデイケア職員一同努力してまいります。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



そして私は今年も飲んだくれ正月です。課長 長谷川

新年あけましておめでとうございます

昨年に続き本年もよろしくお願い致します。

本年度も皆様がりハビリを意欲的に

取り組めるようスタッフ一同精進してまいります

よろしくおねがい致します 主任 川久保



毎週
毎週



の日はカラオケです

の日はイベント湯です

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			

営業日

1月8日(月)は営業日です

利用者様の作品



ベスト3が決まりました
栄冠を手にするのは
どのご利用者様でしょうか

オセロ大会決勝戦



サニーレタス、フロコッリー、葉ぼたんは少しずつ成長しています



冬至のため、デイケアでも

ゆず湯に入り、温まりました



新人紹介

11月より千秋病院デイケアで働き始めた後藤美由紀です。
はじめてのケアワーカーという仕事に慣れるまで
まだまだ時間がかかり、皆様にご迷惑おかけすることが
たくさんあると思いますが、精一杯頑張ろうと思っておりますので
よろしくお願い致します。



12/12(火)デイケアにてクリスマス会を行いました



利用者の皆様にハンドベル演奏をし、素敵なメロディーを奏でました♪



ゲームでは球を投げクリスマスツリーを完成させました



最後はスペシャルゲストの登場で利用者の皆様、スタッフできよしのズンドコ節

体操をしました



皆様クリスマスプレゼントをもらい、おやつはケーキをいただきました



～運動と栄養リハビリから～

ヒトが運動を行なう際に必ず必要となるのが栄養です。
ヒトは食事をする事で栄養を摂り、そこから得たエネルギーを消費する事で生命の維持をしています。栄養が足りなくなるとヒトはそれを補うために身体の筋肉を分解しエネルギーを得ようとします。つまり、いくら運動頑張って筋肉をつけようとしても、その時に栄養状態が悪ければ筋肉がついていくことはありません。むしろ運動したとき時のエネルギーを補う為に逆に筋肉が分解され減ってしまうことになるのです。栄養状態は体重や血液検査から知る事ができます。一度自分自身の栄養状態を確認してみてもいいのでは？

低栄養状態の指標

- ・ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が 18.5 未満の方
- ・ 血液検査の結果、アルブミンが 3.5 以下の方

窒息事故を防ぎましょう

嚥む力、飲み込む力が低下している方は、食べ物などの詰まりやすく、窒息などの重大な事故につながることもあります。

特に 12 月～1 月は、例年もちによる窒息事故が発生するため注意しましょう。

食べ物による窒息事故は、どうして高齢者に多いのでしょうか？

- ・ 加齢によって食べ物を嚥む力が低下し、食べ物をつぶしにくくなる。
→大きな塊のまま飲み込むことで、食べ物などの詰まる。
- ・ 加齢によって飲み込む力が低下し、スムーズに飲み込むにくくなる。
→食べ物がスムーズに通らず、途中でつかえる。

窒息事故の原因になりやすい食品例

1.もち・穀類・パン 2.菓子類 3.いも・でんぷん粉類 4.果実類 5.肉類 6.魚介類

～あなたにインタビュー～ 竹市 とし子様

千秋病院デイケアに通い始めの頃に思うように体が動きませんでしたがリハビリを始めてから少しずつ良くなりました。
デイケアはお風呂がゆず湯などのイベント湯があるので楽しみにしています。
また、リハビリの先生と院内の散歩がてら歩行訓練も楽しみの一つです。
これからも自分の事が自分でできるようにいつまでも健康でいたいです。

