

千秋病院
デイケア

あおぞら12月

2024年(令和6年)

11/13~15はデイケア運動会を開催しました。みなさん笑顔で参加されました。

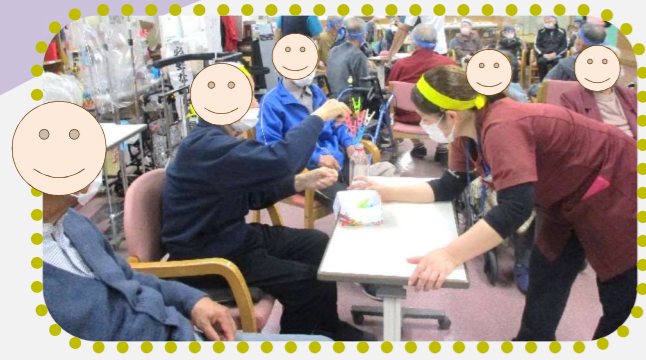
運動会

令和6年11月13日~15日

開会式

- 洗濯バサミリレー
- 輪っか送り
- 玉入れ
- パン食い競争

成績発表・閉会式



さあ！受け取って！



パンに届くように腕を伸ばして！！



真剣な表情です。



うまく輪に入るかな？



倒さないように慎重に、慎重に…。



パン食い競争開始！



そーっと、そーっと。



職員もちょっとお手伝いしました。



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
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	1	2	3	4 営業開始

12/31 (火) ~ 1/3 (金) までお休みをいただきます。

毎月🔥の日はイベント湯
☕の日はおやつにコーヒーがでます

11/6 (水)
行事食は
秋を感じる
ランチでした



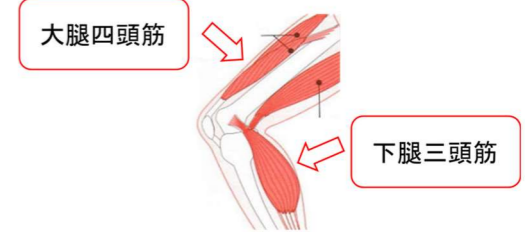
12/24 行事食のご案内
(火) クリスマスランチを楽しみましょう♪
お楽しみに~♪
・海老ピラフ
・チキンソテーのフロッコリーソースかけ
・ポテトサラダ
・コンソメスープ

転倒予防について

高齢化が進む社会の中で、転倒に伴う骨折の危険性が高くなってきています。骨折は寝たきりの大きな原因の一つです。転倒を予防することが寝たきりになるのを防ぐことにもつながります。今回は転倒を予防するのに効果的な運動をご紹介します。

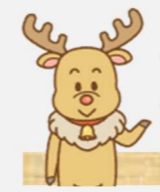


- ・転倒予防のために鍛えるといい筋肉
- 太ももの前側の大腿四頭筋
- ふくらはぎの下腿三頭筋



I. スクワット (太ももの前側を鍛える運動)

足を肩幅程度に開き、ゆっくりと腰を落としていきます。この時膝が足先より前に出ないように意識してください。この運動を体調に合わせて10~20回を1セットとし、1日3セット行います。



- ・足を肩幅に開く
- ・膝が足より前に出ないように腰を落とす



II. かかと上げ (ふくらはぎを鍛える運動)

足を肩幅程度に開き、真上に伸び上がる様につま先立ちをします。この時膝が曲がらないようにすることを意識してください。この運動を体調に合わせて10~20回を1セットとし、1日3セット行います。



運動のポイントと注意点
これらの運動を行う際には転倒を予防するために、動く心配のないもの(手すり・固定されている棚など)に掴まって行いましょう。
また、痛みや疲れがある場合には無理をして運動を行わないようにしましょう。運動を行うことで、脚の筋力を鍛え少しでも転倒しにくい身体作りをしていきましょう。

2024年



今年も楽しい思い出がたくさんできました♪ありがとうございました!



R.M

面倒見が良く色々な指摘や指導をしてくれるので、自分を始めスタッフからとても頼りにされています。むしろ頼りにされすぎているので心配な位です。そんなRさんは意外と学校のお勉強は苦手なようで、家で娘さんに勉強を教えるために事前に職場でスタッフから勉強を教えてもらっている姿をたまに見ます。娘さんのために頑張れる事もまた素敵ですね。

紹介者 Y.M



Y.M

「私から見た〇〇さんはこんな人」 今月は松本さんと峯松さんです☆
Mさんは皆さんもご存じの通りとても頼りになるリハビリの先生です。利用者さん一人ひとりに声をかけて話を聞き、思いを反映させたりリハビリの実施や利用者さんのことで相談すると親身になって聞いてかえってくれるので私もとても頼りにしています。
また、私と違ってとても勉強熱心でわからないことは私のように投げ出さず、分厚い本やインターネットで調べて解決してくれます。私には到底できないことを常日頃から頑張っていて尊敬しています。なので皆さん!お家で困っていることやリハビリに対して要望があればどんどん教えてくださいね。もっとMさんの良さを皆さんに伝えていけたらと思うのですが書ききれないのでこの辺で止めておきますね!

紹介者 R.M

