

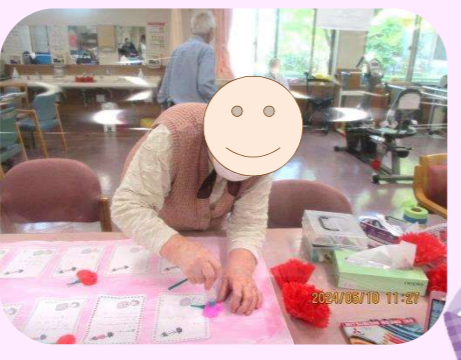
千秋病院
デイケア **あおぞら** 6月 2024年(令和6年)

母の日に感謝を込めて...

母との思い出を書きました。



皆様一生懸命
作ってください
ました。

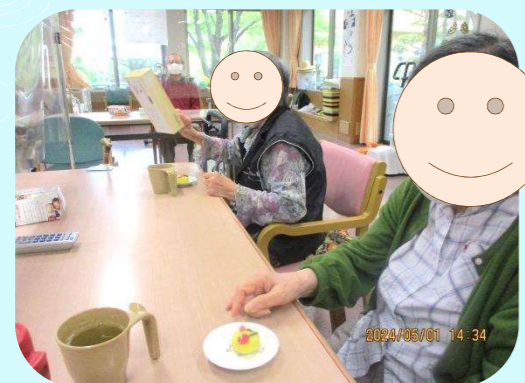
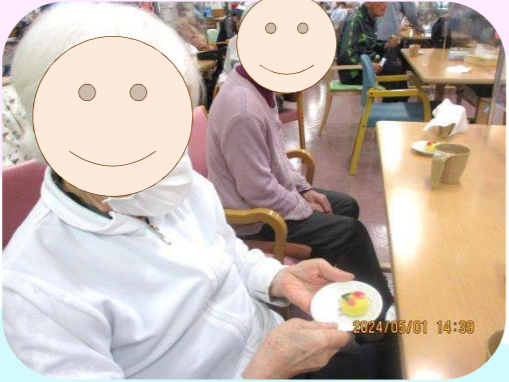


デイケアの廊下に展示しています。

おやつには赤いカーネーションが描かれた和菓子が出ました♪



お母さん
ありがとう!



日	月	火	水	木	金	土	
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀	
		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					🔥 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							

5月の行事食も
美味しかったですね



6/11 行事食のご案内

(火) 6月の旬な食材を
楽しみましょう♪

- しらすのかりかり梅ごはん
- 銀鱈のてりやき
- 枝豆腐豆腐サラダ
- 味噌汁
- あじさいデザート

お楽しみに~♪

ちょっと一息クイズ!

今年も暑くなりそうですね!そこで、クイズです!!
世界で初めて温度計を発明したのは誰でしょう?



①ガリレオ



②ニュートン



③コペルニクス

答えが分かった方は、職員に教えてください! 答えを知りたい方も
職員に声を掛けて下さい!



デイケア農園での作業風景



あたたかい陽ざしの中、皆さんに植えて頂きました。収穫が楽しみです。



「私から見た〇〇さんはこんな人」

今月はリハビリ職の〇さんとAさんです☆



〇

私から見た〇さんは、他部署から来た時から、すぐに利用者様に積極的にかかわっています。どこにいても、良く通る声で皆さんにやさしく前向きになるような声掛けをしている姿は私も見習おうと思います。また、集団リハビリ体操では、しっかりと手・肩・足と動かし筋トレを行っています。真似をすると体が大きくなりそうです。



紹介者：A



A

私から見たAさんは、気さくで話やすく頼りがいのある方です。最近筋トレなどでボディメイク、健康管理にも力を入れているようなので、おそらく私と同じ種類の人間なのではないかと思っています。あと、デイケア内で一番身長が高く、ガタイが良いので居てくれるだけで安心感があります。



紹介者：〇

運動の習慣を付けて血圧の改善を目指しましょう！



Question：血圧とは？

Answer：血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力の事です。

日本高血圧学会より

家庭血圧 135/85
診察室血圧 140/90

これ以上の人は
高血圧です。

Question：高血圧だと何が問題なの？



Answer：高血圧状態が続くと血管の壁が厚く、硬くなっていきます。これが動脈硬化です。動脈硬化は脳卒中、心筋梗塞等様々な病気の原因となります。

つまりこれらの病気を防ぐためには血圧を安定させる事が非常に重要です。

運動は血管機能を改善し血圧を下げる効果があると言われており、特に継続して有酸素運動をするのが効果的です！！
たとえば…

理想は毎日30分以上



ウォーキングや

ペダル漕ぎ運動が
おすすめです！

デイケアでの運動を習慣付けていきましょう。

10分以上×3セットでも
OKですよ

※運動習慣がない人が急に激しい運動を始めると病気を悪化させることがあります。お気軽にデイケアリハビリスタッフへご相談下さい。



K

デイケアで働く仲間が増えました！

この度、老健から病院デイケアで働くことになりました。以前は病院のコスモス病棟でも働いていたので顔を見たことがある方もおられると思います。これからよろしくお願いします。