

# あおぞら 12月

今年も残すところ 1 ヶ月となりました。皆様、元気なお正月を迎えられますよう、手洗い、うがいでお風邪をひかれないよう気をつけてお過ごしください。

12月30日(日)~1月3日(木)はお正月休みです

12月24日(月)デイケア営業致します

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					

毎月 火曜日はイベント場です

クリスマスの飾りつけ中



リハビリで歩行訓練中  
はい、チーズ♪

今月のベストショット!!!



お風呂上りに  
パックはいかが？

乾燥の季節到来！！  
お風呂上りのパックでリラックスタイムを満喫しました。

うふふ♪  
若返ったわ～♪

お肌がしっとり  
するわ～



テレビ  
観ながら  
パック中



ベットで  
横になって  
パック中



12月から、岩倉小規模多機能へ異動することになりました。皆様とお会いする機会が少なくなるのは寂しいですが、新しい部署で気持ちを新たに頑張ります。顔を見かけたら気軽にお声をかけて頂けると嬉しいです。千秋病院デイケアを今後ともよろしくお願い致します。寒くなりますが、また会う日までご自愛下さい。長い間、ありがとうございました。

デイケアの主任が交替します



12月から、デイケアでお世話になります 石井 とも子です。新しくデイケアの主任を務めさせていただきます。早く、皆さんの顔を覚えられますようにがんばりますので、よろしくお願い致します。

新入職員紹介

11月より、デイケアで働かせて頂くことになりました松本綾です。今まで違う病院の病棟で勤務経験はありますが、デイケアでの勤務は初めてです。至らない所はたくさんあると思いますが、みなさんと楽しい時間を過ごせたらうれしいです。よろしくお願い致します。



# ご注意ください! 家での「転倒」が急増中!

月刊DAY 2017年11月号  
(vol.215)より抜粋

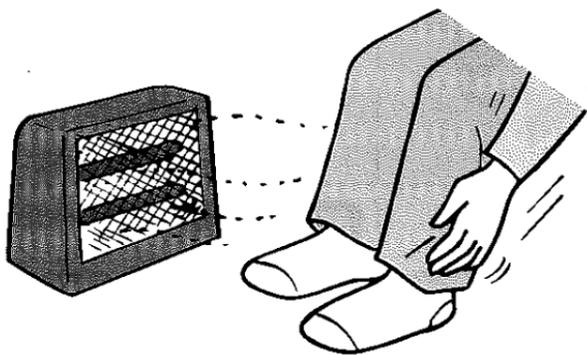
家庭での事故で最も多いのは、転倒・転落です。居間や寝室で多く発生していますが、寒くなってくると下肢が動きにくくなるため、玄関・階段・庭先での転倒も増えてきます。

転倒は大腿骨骨折などを引き起こし、寝たきりの原因にもなるため、転倒事故が起きないように気をつけましょう

## 下肢の動きを良くし、安全確保を心掛けましょう

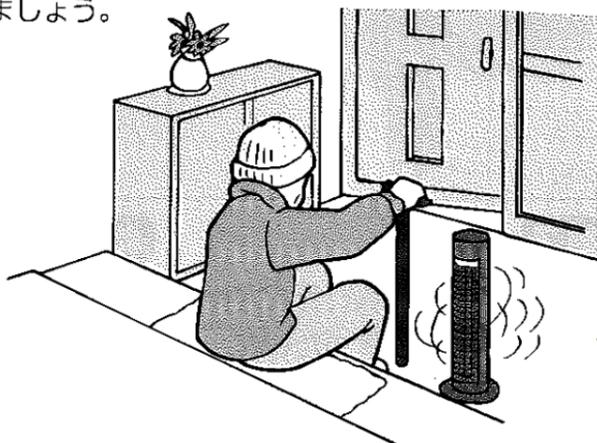
### 歩く前に、十分手足を動かそう

歩く前に、十分手足を動かして、筋肉の動きや下肢の血行を良くしましょう。足を温めながらマッサージすると効果的です。



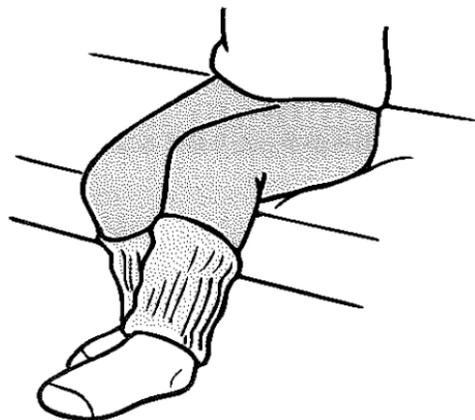
### 急な温度変化を避けよう

室内と屋外の間の移動時などに生じる急な温度変化は、脳卒中や心筋梗塞発症の危険を高めます。外出時は、急に冷気が入り込まないように、暖房を付けた状態で玄関のドアを開けるなどの工夫をしましょう。



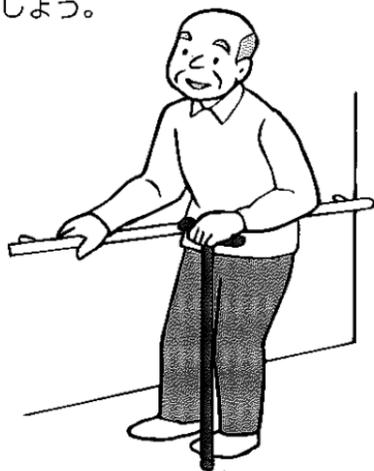
### 足を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、体が動きにくくなります。特に下肢はカイロやレッグウォーマーなどを使ってしっかりと温め、冷えないように工夫しましょう。



### 安全確保を心掛けよう

寒くなると転倒しやすくなることを意識して、いつも以上に転倒に注意を払いましょう。手すりや杖を使うなど、万一のときの安全確保をしっかりと行いましょう。

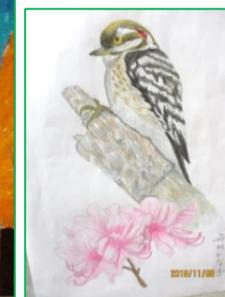


ひまわりアドバイス

## ご利用者様、ご家族様へ

デイケアでは昼食後、歯磨きを行なっていますので、定期的に歯ブラシの交換をお願いします。ご持参頂ければ交換させていただきます。

## 利用者様の作品



## あなたにインタビュー

### 小林 幸博 様

春にはひ孫が誕生します



昔から野球をはじめ、スポーツが大好きで、  
野球では阪神タイガースの大ファンです。



来年の3月が来ると、デイケアに通い始めてから丸2年になります。脊柱管狭窄症の手術をした後、脳梗塞や腎臓の病気で入退院を繰り返してきました。退院後、リハビリをがんばってきて、今では、デイケアの中は杖で歩けるようになりました。

リハビリで厳しい課題を出されますが、手や足を動かさないでいると、固まってきてしまい、ますます動かなくなってしまうので、がんばって取り組んでいます。