

あおぞら

千秋病院デイケア
2021年
(令和3年) 12月

野菜の成長

利用者様に
水やりをしていただき
大きく育っています



大きくなあれ♪



ナスもかぶも収穫しました!!



野菜を育てるだけじゃなくお掃除も頑張っています。

かわいいのが
できたよ♪



育てた野菜で調理!!

ピーマンのおかか和え作ってみました!



美味しそう



クリスマスに向けて
リースづくりを行っています♪

まずは リースの
土台作りから
開始!!



何色にしようかな?

ちぎるのもリハビリだよ!



みんな器用だなあ



どんな飾り付けに
しようかな♪



毎月🔥の日はイベントです

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 業	🔥 31 業	🔥 新

令和3年12月30日~令和4年1月3日は休業です

まつう あけみ
松浦 朱美
皆さまに覚えていただける
ように声をかけていきたい
と思います。
よろしくお願いします。

年末の過ごし方

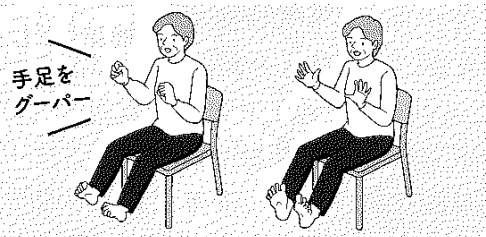
特にこの時季に気を付けること

①転倒を防ごう！

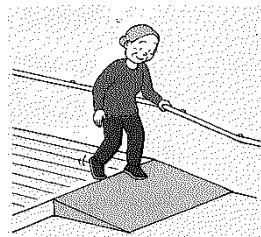
寒さで身体がこわばると、それまで楽にできていたことも難しくなり、転倒のリスクが高まります！

転倒を防ぐ対策

① 立ち上がる前に手足を動かして体を温める



② 手すりを使い、普段よりゆっくり歩く



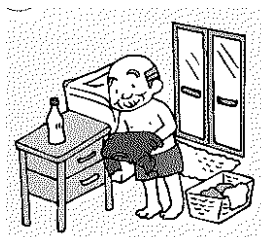
◆◆◆ いつもより少し用心して、転倒を未然に防ぎましょう！ ◆◆◆

②冬も水分補給を忘れずに！

冬はのどが渇きににくく、水分摂取量が減るため、脱水症状に陥らないように注意が必要です！

こまめに水分補給

① 入浴前や入浴後



② 朝起きた時



③ 夜寝る前



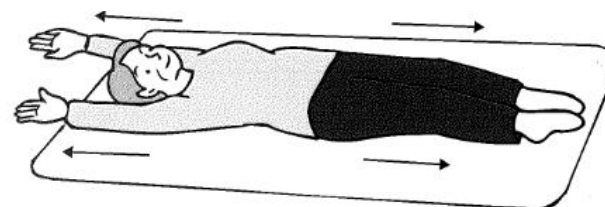
◆◆◆ 1 日に 1.5 リットルを目安に水分補給しましょう！ ◆◆◆

朝晩の冷え込みが強くなり、日中と寒暖差がはげしくなっています。体調を崩しやすい時季ですので、体調管理には十分に気を付けてください。

③自宅でついでに体操しましょう

年末年始は自宅で過ごす時間が多くなるため、本格的な運動は難しくてもほんの少し意識して身体を動かしましょう！

① 「布団の中で」で寝たまま
1. 身体をピンと伸ばす



◆◆◆ 伸ばして 5 秒間保つ×2 回 ◆◆◆

② 「トイレに行った」ついでに
1. ゆっくり座る



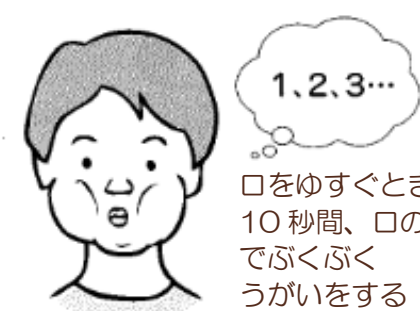
◆◆◆ 5 秒間が目安です ◆◆◆

③ 「歯磨き」のついでに
1. 後ろの足を伸ばす



◆◆◆ 10 秒間が目安です ◆◆◆

2. 10 秒間口の中でぶくぶく



1、2、3...

口をゆすぐとき、10 秒間、口の中でぶくぶくうがいをする

2. かかとの上げ下げ



◆◆◆ 30 秒間が目安です ◆◆◆

【フレイル】

皆さん、「フレイル」という言葉を知っていますか？

わかりやすく言えば、「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のこと。

しかし、早く対策を行うことで元の健康な状態に戻る可能性があります。

【なぜフレイルが問題なのでしょうか？】

フレイルは生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。

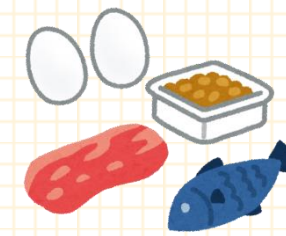
【フレイルのチェックリスト ☒】

- ☐ 6 ヶ月間で 2～3kg 以上の体重減少がある
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ ウォーキング等の運動を週に 1 度も行っていない
- ☐ 5 分前のことが思い出せない
- ☐ (ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする

上記で 1, 2 項目該当するだけで
フレイル予備軍です

【フレイルにならないための対策】

- ① 運動：適度に歩く、筋力トレーニング
- ② 栄養：十分なたんぱく質、エネルギーをとる
- ③ 社会参加：趣味活動、町内会に参加する。



高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）をすることが大切です。どれも大切なことなので、日々の生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。

