

# あおぞら

千秋病院デイケア

2022年 (令和4年) 5月

ハイ！チーズ！！



外へ出かけるのも  
気持ちいいですね♪

桜を見に  
行きました♪

皆さん、とっても笑顔が素敵です！  
きれいな桜でしたわ♪



近くで見れて  
よかったわ～♪



| 日       | 月       | 火                | 水                | 木                | 金       | 土       |
|---------|---------|------------------|------------------|------------------|---------|---------|
|         |         | 脳トレ麻雀            |                  | 脳トレ麻雀            |         | 脳トレ麻雀   |
| 1       | 2       | 休業<br>3<br>憲法記念日 | 営業<br>4<br>みどりの日 | 営業<br>5<br>こどもの日 | 6<br>☕  | 7<br>🔥  |
| 8<br>🔥  | 9<br>🔥  | 10               | 11               | 12<br>🔥☕         | 13      | 14      |
| 15      | 16      | 17<br>🔥          | 18<br>☕          | 19               | 20<br>🔥 | 21<br>☕ |
| 22      | 23      | 24<br>☕          | 25<br>🔥          | 26               | 27      | 28<br>🔥 |
| 29<br>🔥 | 30<br>☕ | 31               |                  |                  |         |         |

毎月 🔥 の日はイベント湯 ☕ の日はおやつにコーヒーが出来ます

園芸

プランターで育てた野菜  
を収穫しました♪♪♪

冬頃に植えたフロッキー・芽キャベツがようやく  
収穫できるようになりました♪



おっきいのが  
採れたね！



たくさん採れることに驚かれています方もたくさんみ  
えましたよ♪







## 千秋病院 デイケア



## コーヒータイム はじめました♪



みなさん  
コーヒータイム  
満喫していただけましたか？

Menu  
・コーヒー  
・おやつ  
※紅茶も選べますよ♪



おいしいよ♪



お砂糖はいくついれますか？

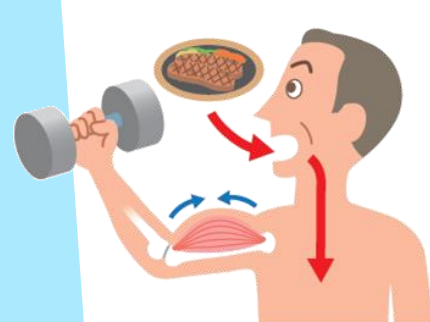


## リハビリより皆さんへ

運動しても栄養が足りないと逆効果になるのはご存知ですか？

栄養状態良好適切な栄養管理

低栄養状態不適切な栄養管理



積極的なリハビリ

エネルギーが充足しているため食べたたんぱく質が筋肉の合成に利用される

筋肉 **UP** ↑ ↑ ↑



積極的なリハビリ

エネルギーが不足しているため筋肉を分解して、エネルギーを得ようとする

筋肉 **DOWN** ↓

## 自宅でできる体操のご案内



レベル1

布団にもたれて両手を上げ、おなかに力を入れて体を起こす

効果

- 正しい姿勢を保つための筋力向上
- 便秘の改善・予防
- 誤嚥予防（せき込む力の強化）

息を止めない

布団やクッションを  
背中当てる

布団から、背中が離れるだけでもOK

ひざを立てる



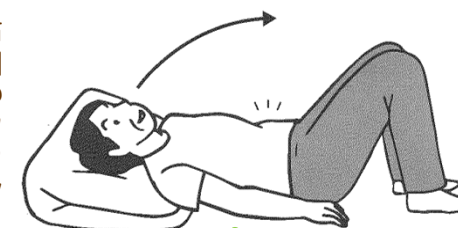
レベル2

布団の厚みを薄くし、おなかに力を入れて体を起こす

布団やクッションの  
厚みを薄くする

手は下ろす

さらにレベルアップ  
出来る場合は足を伸ばしてやってみましょう



少しの工夫で栄養改善が出来ます！！

エネルギー 90kcal  
たんぱく質 8g **UP!**



青菜入り卵がゆ

エネルギー 96kcal  
たんぱく質 4g **UP!**



牛乳かぼちゃがゆ

エネルギー 157kcal  
たんぱく質 11g **UP!**



おかかとしらす入りごはん、豆腐入りみそ汁、バナナ

たとえば、冷凍食品のほうれん草やかぼちゃを使ってみたり、缶詰のツナやサケを加えるだけでも◎です

しらすの代わりにサケフレークを使ってみても◎ですよ♪