

あおぞら

千秋病院デイケア

2022年
(令和4年)

11月



準備体操

しっかり指を曲げて！

輪っか回しゲーム

西チームがとっても
速かったですね！

こちらに
ちょうだい！

こうやって足に
引っ掛けてっど

皆で一緒に♪

10/7金

秋の大運動会を開催しました！

西チームと東チームに分かれて点数を競い合いました！！
運動会の準備もみなさんありがとうございました♪

玉おとし

箱は折り紙を
貼って
カラフルに！

東チームばんざい！

玉入れ

パンとり

このパンに
しょう

こっちこっち！

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
		1	2	営業 3 文化の日	4 ☕	5 ☕
6	7 ☕	8 ☕	9	10	11 ☕	12
13	14 ☕	15	16 ☕	17 ☕	18	19 ☕
20	21	22 ☕	休業 23 勤労感謝の日	24 ☕	25 ☕	26 ☕
27	28 ☕	29 ☕	30 ☕	毎月☕の日はイベント湯です		

12月7日はクリスマス会！

クリスマスケーキ
が出るよ♪♪



ちょっと
待ってね



準備～本番まで
楽しい運動会
でした！



今月のご長寿さん
お誕生日おめでとうございます
長生きの秘訣をインタビュー

K様

知らないうちに98才になっていました（笑）
子育て中は大変だったけれど、今は3人で過ごすことができ、とても幸せです。次女と一緒に作った梅干しを一粒一粒大切に食べることが健康の秘訣かな。。

T様



やれるうちはなるべく自分でやるように、簡単な料理や洗濯は自分でやっています。デイケアに来る楽しみはリハビリや運動はもちろんお風呂に入ったり皆とおしゃべりしたりできることです。これからもうよろしくお願いします。



お願い

使わなくなった書道の道具がありましたら寄付をしていただけないでしょうか。

デイケアにて書道クラブを開きたいと考えております。
ご協力いただける方は職員までお声掛けください。



いつまでも
元気に歩こう

「足」のケア

高齢になると足のトラブルに悩まされることが多くあります。気を付けたい足のトラブルと対策・ケアを紹介します。今回はむくみについてです。

むくみ とは、皮下組織に血管やリンパ管から漏れ出た水分が過剰に溜まっている状態のことを指します。

なぜむくみは
いけないの？

おしえて看護師さん！

はい！



むくむということは病気、栄養、運動不足…

何らかの原因で体の中に余分な水分がたまった状態です。健康的な人でも日常的に起こることではありますが、もしかしたら病気が隠れているかも！？



心臓が悪い、腎臓が悪い、薬を使いすぎている、高血圧、
多臓器不全などが理由でむくんでいる場合もあるので要注意です。

足のむくみ
チェック

すねや足の甲を指でギュッと
と押すと指の跡が付く

はい

いいえ

① 栄養不足

食生活の改善

② 運動不足

・運動・保湿
・マッサージ

病気の影響

ひどい場合は
病院へ相談

③ リンパ浮腫

弾性ストッキング
の着用

1日3食バランスよく
食べ、毎食1品以上、
大豆や豆乳などたんぱ
く質を摂るようにしま
しょう！またむくみの
主成分である、水分、
塩分を体にためないた
めにも取り方に気を付
けましょう。
・しょうゆだと小さじ1
杯が目安です

足指じゃんけんや足指を使ってタ
オルを手繰り寄せる運動が効果的
です。
クリームなどの油分は冷えを防ぎ、
保湿剤は薄くなった皮膚のバリア
機能を高めてくれます。



皮膚にかかる圧を高めるこ
とによってむくみを軽減し
ます。1日1～2回は弾性ス
トッキングを脱いで皮膚の
状態を確認しましょう



かぶれや、
締め付けす
ぎに注意し
ましょう