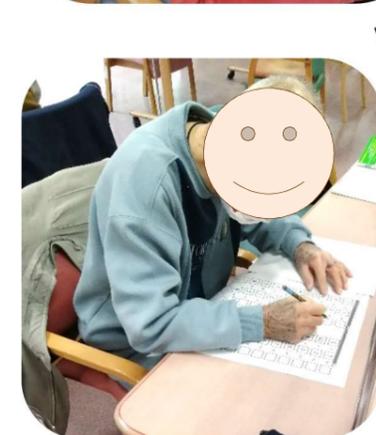
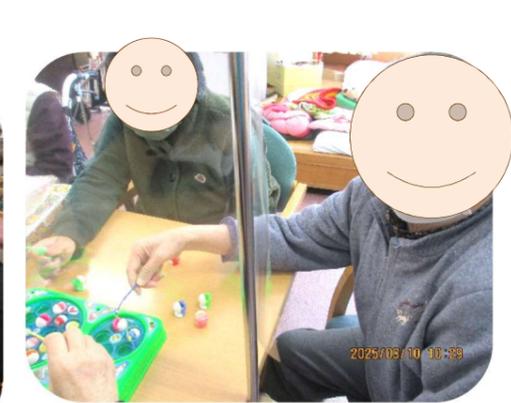


千秋病院 デイケア **あおぞら** 4月 2025年(令和7年)



デイケアでの
過ごし方



3月29日～4月5日までお花見に行きますよ！お楽しみに♪
※お天気・開花状況によりお花見の日にちが変更になる場合もあります。

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			

🌸 🌸 🌸 4/29 (火) 昭和の日は営業します！ 🌸 🌸 🌸

毎月 ☹️ の日はイベント湯の日 ☕ はおやつにコーヒーが頂けます

3/3 (土) はひなまつりランチ
でした！



4/5 行事食のご案内
(土) 春のランチを楽しみましょう♪

- ・桜ごはん・サワラのゆうあん焼き
- ・とり肉二色天ぷら
- ・炊き合わせ・かき玉汁
- ・いちご

**異動になりました！
ありがとうございました！**



4月から老健デイケアに異動となりました。
写真を選べて見てみたら、6年と少しこちらでお世話になっていて、時が経つのは早いなどしみじみ感じてしまいました。お隣の建物で相変わらずバタバタと動いていると思いますので、散歩途中や送迎の時などに見かけましたら気軽に声を掛けて頂けると嬉しいです。ありがとうございました。





生活習慣病に対する リハビリテーションの効果！！



生活習慣病とは

高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称です。

生活習慣病の原因の一つに運動不足があげられます。

運動療法(リハビリテーション)を実施する事で、これらの生活習慣病が改善するだけでなく、脳血管疾患や心疾患などの病気にかかる危険も低くなると報告されています。では、運動によりどのような効果があるのかを紹介していきます。

運動療法の効果

中性脂肪や体脂肪の減少(肥満症・高脂血症)
 血圧の降下(高血圧)
 血糖の低下・糖質代謝の改善(糖尿病)
 血流の流れがよくなる(動脈硬化症)
 上記効果以外にも筋萎縮や骨粗鬆症、ストレス性疾患、睡眠障害など効果は多岐にわたります。

運動することで、いろいろな疾患に効果が期待できるのね！



?
 具体的になにをやったらいいの？

会話が出来る強度で
 20分以上、週に4~5日程度
 行うのが理想です。



運動療法の紹介

有酸素運動：ジョギングやウォーキング・ランニング
 ・水泳・サイクリング等

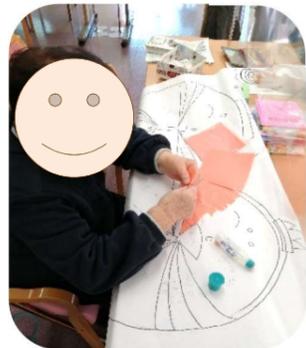
本格的な運動が出来なくても、外出時に安全に配慮して早歩きする・歩く距離を増やす、ストレッチを習慣にするなど、まずは今よりも5分・10分多く体を動かすところから始めましょう！！



まずは掃除や洗濯など
 こまめに体を
 動かしてみましょう！



お雛様も作りました



みんなで 歌いましょう

私たちは「一宮市邦洋合奏グループ」です

3/24(月)に一宮市邦洋合奏グループさんによるお琴の演奏が行われました。皆様、うっとり聴いていました♪

お琴の演奏がありました！

