

あおぞら

千秋病院デイケア



だんだんと暖かくなってきましたね。木々の緑がまぶしく、さわやかな風が吹き渡る心地よい季節ですね。

今月のイベント



歩行訓練を兼ねて病院前の桜を見に行きました

お花見弁当もおいしかったですね♪



今月の壁画

利用者様お一人、お一人が作ったこいのぼりが集合して3匹のこいのぼりとなり、千秋病院デイケアの壁を泳いでいます。



たけのこ貼り絵を作っています

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			

休業日 営業日 営業日

金田一歌謡ショー



イベント日時には変更もあります

毎週 の日はイベント湯です

5/3 (水) は休業いたします。

5/4 (木)・5/5 (金) は営業いたします。



5月14日は母の日です。千秋病院デイケアでもカーネーションの花束を作りました。



きれいな藤の花ができました



利用者様にお抹茶を振る舞っていただき皆でおいしくいただきました。



少しずつ暖かくない風も心地よくなりましたので、皆様外に出る機会が増えると思います

交通安全対策をしましょう

4月～5月は、新たに車を運転する人や自転車に乗る人が増える時期です。日ごろから交通安全対策を行い、思わぬ事故に遭わないようにしましょう。

高齢者が事故に遭う割合が増えています

交通事故で亡くなった人の**半数以上**が高齢者です

2016年に交通事故で亡くなった人(交通事故死者数)は3,904人(事故発生件数から24時間以内/警察庁発表)でした。

その内、65歳以上の高齢者は2,138人で、全体の54.8%を占めています

(歩行中、自転車・自動車運転中など、あらゆる状況での交通事故を含む)。

また、交通事故で亡くなった65歳以上の高齢者の約45%は、歩行中に事故に遭っています。

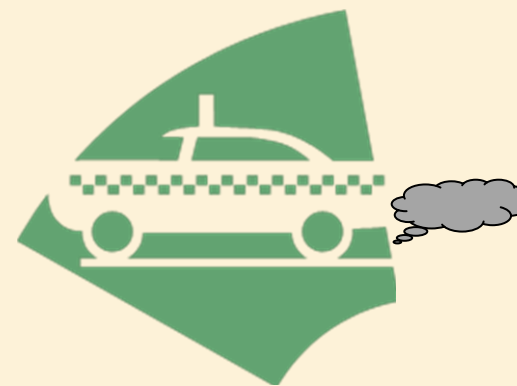


交通安全チェック!

一つでもチェックがあれば、大きな事故につながる危険があります!

- 横断歩道の車道でも、車の様子を見て渡っている
- 車道を斜めに渡っている
- 信号が青のとき、周りを確認せず横断歩道を渡っている
- 青信号が点滅しているとき、横断歩道を渡り始めている
- 夜に、黒や紺などの暗い服で出かけている
- 夜に反射材を身に着けなかったり、懐中電灯を持たずに出かけている
- 歩道と車道の区別がない狭い道路を歩くとき、周りを確認していない
- 信号や横断歩道がない狭い交差点を渡るとき、周りを確認していない
- 遮断機が下りていても、電車が来ていなければ踏み切りを渡っている

当てはまるものにチェック☑をしましょう



交通安全について再確認しましょう!

交通ルールを守り、安全確認を行っているか、再度確認してみましょう。

- 1 道路を横断するときは、横断歩道を渡る
- 2 車などが急に曲がってくるかもしれないので、横断歩道を渡るときも、周りを確認する
- 3 青信号が点滅していたら、次に青信号までになるまで待つ
- 4 運転手に歩行者を認識してもらうために、一度運転手を見て、目を合わせる
- 5 車などが後ろから走ってきたり、飛び出してくるかもしれないので、狭い道路や交差点でも、周りを確認して歩く
- 6 夜間の外出は控え、必要なときは、白など明るい色の服、反射材などを身に着け、懐中電灯を持って出かける

線路・踏切での交通安全対策

- 1 警報機が鳴っている・遮断機が下りているときは渡らない
- 2 杖やシルバーカーが段差にはまってはずれなくなったら、自分だけでも踏切から出て、まずは自分の身の安全を優先する
※余裕があれば、緊急ボタンを押しましょう

あなたにインタビュー 柴垣 きよ子様

千秋病院デイケアに週に5日程通っています。

デイケアでの楽しみは食事です。

なぜなら、食い意地がはっているから(笑)

家では過ごすことが多く単調な毎日ですが

デイケアにいるとリハビリやレクリエーションがあり、

1日が早く過ぎていきます。4月に皆で病院の前に桜を見に行きました。

来年もまた桜を見に行けるようにこれからもリハビリを頑張りたいです。

リハビリより ～運動をしましょう～

1日動かないと筋肉量がどのくらい低下するかご存知ですか? トイレと食事以外の時間を寝たままで過ごすと、1日で約1%の筋肉量が・筋力が低下します。完全に安静にしていると、1日で約2%の筋肉量・筋力が低下します。ヒトは通常30歳を過ぎると1つ歳をとるごとに、平均1%ずつ筋肉量や筋力が低下します。つまり、たった1日の安静で1～2歳も老化してしまいます。たとえば、足を骨折して2週間ほど安静にすると、立ち上がる時にフラフラしたり、歩くのが大変になり、急に歳をとったようになります。このように安静していることで全身に及ぶ様々な有害な影響を「廃用症候群」といいます。例として、筋力低下、関節が固まってしまう、骨粗鬆症、認知症、糖尿病、循環機能低下など様々な病気を引き起こしてしまいます。

そのため、デイケアでは寝たきりにならないよう自ら動いてもらうために、スタッフはこまめに運動やレクリエーション、自主トレーニング、リハビリなどを指導しています。自宅でも運動することで筋肉量・筋力低下を予防して身体を動かしていきましょう。

新人紹介

はじめまして。4月より老健ちあきより異動になり、千秋病院デイケアの担当になりました、理学療法士の丹羽と申します。

まだまだ分からない事も多いですが、ご迷惑かけないように頑張りたいと思います。

よろしくお願ひします

丹羽 俊貴

