

あおぞら

千秋病院デイケア



毎週 火 の日はイベント湯です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 火	5	6	7	8 火	9
10	11	12	13	14	15	16 火
17	18 火	19	20	21	22	23 営業日
24/31	25	26 火	27	28	29 火	30

は営業日です

12月23日(土)、1月4日(木)

(水)はお休みです

12月30日(土)～1月3日

今月の壁画
利用者皆様が作成した鍋の貼り絵が完成しました。皆様はどちらが好きですか



利用者様の作品



入浴やリハビリ以外で空いている時間を利用し手作業や自主トシを行ったりしています



自立支援の為に自宅から電気カミシリを持ってきてもらい自分で剃っていただいています

今月のベストショット



木洩れ日喫茶から紅葉がみられます。

皆様はご存じでしたか？



オセロ大会決勝戦の幕開けです

オセロ大会 決勝戦



12月12日(火)13時30分より千秋病院デイケアにてクリスマス会を行います。ハンドベル演奏やゲームなどを企画しておりますので楽しみに



～デイケア菜園～

夏野菜の収穫を終え、次はサニーレタス、フロッコリー、葉ぼたんを植えました



夏に収穫した野菜は皆で美味しく頂きました

今月の健康講座

寝室・トイレでのヒートショックにご注意！

冬は、暖房の効いた暖かい部屋と寒い部屋・屋外を移動する機会が増えます。急激な温度変化は体への負担が大きく、思わぬ事故へとつながります。温度差を小さくするなどの対策を行ないましょう

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化による体への悪影響のことです。体感温度が下がると血圧は低くなります。急激な温度変化によってこの症状が表れると、高血圧状態では脳卒中や心筋梗塞など、低血圧状態では失神が起きる危険性が高くなります。ヒートショックによる事故は、大きな温度差を小さくすることで防ぐことができます。

浴室だけじゃない！「寝室からのトイレ」でのヒートショック

室温が下がりやすい脱衣所や浴室は特にヒートショックに注意が必要ですが、夜から朝にかけては寝室からトイレへの移動にも注意が必要です。トイレでは尿が体外から出る事で体温が下がるため、ヒートショックの危険性が高まります。

例：①寝室が 28～33 度、暖房をつけていないため寝室内は 10 度。②廊下は 8 度でトイレが 8 度でヒートショックが起きる

トイレでのヒートショックの対策

- ①トイレに暖房器具を置く②暖かい便座カバーを使う③いきみすぎない④服を羽織る

～リハビリから～ 新運動機器導入

デイケアでは今回、新たな運動機器を導入しました。「レッグプレス」という名称の物で、足全体の筋肉が強化でき、立ち上がる・座る・しゃがむ・歩く等の日常生活に必要な動作の安定を目的としたものです。シートが可動する構造となっているため、実際の動作により近い運動が行えます。リハビリスタッフが順次ご案内しておりますが、お声がけ頂ければすぐに体験・体感して頂けます。これかも一緒にリハビリを頑張っていきましょう！



クリスマスに向けてデイケアでも飾り付けをしました



～あなたにインタビュー～ 近藤 定子様

千秋病院デイケアに来てもう 7,8 年目になります。デイケアでは他の利用者の人との交流も色々あり、リハビリの先生やスタッフの方々は皆優しい方ばかりです。デイケアでは 1 人でリハビリ室まで行く訓練がありますが、途中で出会う、こすもす病棟の方々や職員の方々と交流する事がり沢山知り合いができました。これからもリハビリを頑張りトイレが自分でできる事と歩けるようになることが今の目標です。

