



千秋病院デイケア

あおぞら 2月

毎週 🎵 の日はカラオケです

毎週 🔥 の日はイベント湯です

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分 🎭
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 🎵			

2月12日(月)は営業日です

利用者様の作品



お知らせ

2017年度デイケア満足度アンケートのご協力ありがとうございました。

ご意見を職員で共有し改善してまいります。

結果と改善策をデイケア入り口と廊下の掲示板に貼らせて頂きます。ぜひご覧ください。

正月遊びで福笑いをしました



長期にわたるオセロ大会もついに決着がつかしました



優勝トロフィーと賞状の贈呈をしました

2月の壁画を作成中です



余暇時間にスタッフと一緒にオセロや
脳トレのプリントを行っています。



今月のベストショット



一面雪景色の中で



パシャ+



リハビリから ストレッチの重要性

季節は冬真っ只中、各地で雪が降ったりと寒いが続いています。
そのような寒い中で屋外で運動したり、運動に対してなかなかやる気が起きない方も多いと思います。また、寒さで首や肩、腰の筋肉が硬くなり血流も悪くなってしまいます。

その際に運動の始めとして、ラジオ体操やストレッチをおすすめしています。ラジオ体操は全身の筋肉を使います。

また、首や肩を回したり、腕を伸ばしたりとストレッチにも種類が豊富にあります。ストレッチをすることで筋肉がやわらかくなり、血流の流れもよくなり、怪我や痛みを軽減することにつながっていきます。ぜひ、1日の中で首や手首、腰を1回動かすなど誰でもできることを始めてみましょう。

今月の健康講座 口腔ケア（お口の手入れ）をしましょう

口腔ケアの手順

- ① まずはしっかりとブクブクうがいをしましょう
歯のすき間・歯と唇の間・歯茎と頬の間に残っている食べかすを取り除きましょう
- ② 入れ歯外して洗いましょう（部分入れ歯・総入れ歯の方のみ）
- ③ 歯磨き粉を歯ブラシに適量つけましょう
- ④ 歯磨き粉の量は、毛がついている部分の1/3が目安です。
- ⑤ 部分入れ歯の周りの自分の歯を、気をつけてみがきましょう
- ⑥ 端から順番をきめて磨きましょう
- ⑦ 舌・粘膜のケアをしましょう
- ⑧ 最後にブクブクうがいをしましょう



～あなたにインタビュー～ 河合 みの江 様

千秋病院デイケアには週3回利用しています。
リハビリを目的に通っていますが一番の楽しみはデイケアの「木洩れび喫茶」です。
自宅でも喫茶に行きますが、ここでは他の方との会話も楽しく、煎れたてのコーヒーも美味しいです。
開店していない時は寂しいので利用の日はぜひ開店して欲しいです。((笑))

