

あおぞら

千秋病院デイケア

3月



利用者様の作品



今月の壁画



今月のベストショット

📷 1、2、1、2 🎵



お知らせ

イベントは変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
毎週 🔥 の日は イベント湯です				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

3月21日(水)は営業日です

金田一コンサート

利用者の皆様でおひなさま、おだいいさまを作成しました



リハビリを兼ねての節分会を行いました！！



先月に続き 福笑いも！



リハビリから 運動をしましょう 運動の効果とは

体調を崩して寝込んでいた後は疲れやすかったり、ふらつきやすいなど、体力や筋力、持久力などが衰えていると感じたことがあるかと思います。人は持っている機能を使わないと、どんどんその機能は低下していきます。

歩く動作は、足腰の筋肉、おしりの筋肉だけでなく、背中、腕の筋肉など全身の筋肉を使って歩いています。体を動かすことをしなくなったら、多くの筋肉が減少し、加えて心肺機能が低下してしまいます。

そうすると、体を動かすことがもっとむずかしくなってしまいます。歩くことや運動することで必要な筋肉、身体機能の維持がされます。

筋肉は年とともに減少してしましますが、運動することで減少するスピードをおさえ、筋力を増やすこともできます。

無理のない運動を定期的に行いましょう！



今月の健康口座 体を動かしましょう

寒い時期は、外出や運動の機会が減り、活動量も減ります。毎日、体をしっかりと動かして、春から気持ちよく活動できるようにしましょう。

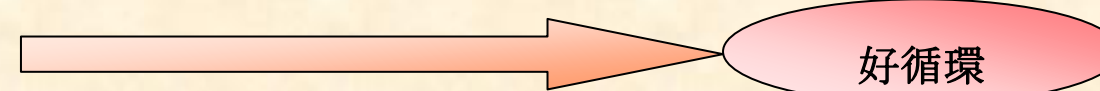
1. 活動量が減ると、どうなるのでしょうか

動かない、運動しない → 筋肉が衰える → 疲れやすくなる、ケガをしやすくなる
→ 不安になる、動きたくない → もっと動きたくなくなる → 疾患が悪化する



2. 活動量が増えるとどんな良いことがあるのでしょうか

外出する、運動をする → 筋肉がつく → 疲れにくくなる、ケガしにくくなる
→ 自信がつく、活動意欲がわく → もっと外出する、運動をする → 疾患の予防になる



自宅でもしっかり体をうごかしましょう！

1 【筋肉をつける】

かかと上げ下げ (10回)

両手でひざを押さえ、かかとを上げ下げします

お尻上げ (5回)

両手でイスの座面を持ち、お尻を浮かせます

3 【血行を良くする】

指のグーパー (10回)

両手と両足の指を、グーパーします

ふくらはぎのマッサージ

気持ち良いと思う程度に力を入れて、両手でふくらはぎをさすります (反対側も同様に行います)
※難しい方は、膝に座って行いましょう

2 【腰と体の体操】

足踏み+数を数える

足踏みをしなが、
「1」から「30」ま
で数えます

つま先上げ+引き算

つま先を上げ下げし
ながら「100」から
「7」を繰り引きし
ます

☆ 月間DAY Vol219 (2018.3月号) より抜粋

～あなたにインタビュー～ 脇田 清子 様

千秋病院デイケアに通い始めて皆様に良くしていただいて、
今では、杖で1人で歩く事ができるようになりました。
ここでは職員の方が気さくに声をかけていただきうれしく思います。
月に1回おこなうカラオケコンサートでは懐かしい曲を歌って
下さったりしてとても楽しい時間を過ごしています。
これからも元気よく通いたいと思っています。

