

千秋病院
デイケア

あおぞら 6月

2026年(令和8年)

洗濯ばさみを使用して
指を動かす訓練中



めずらしい木のクロスワード
パズルに真剣です。



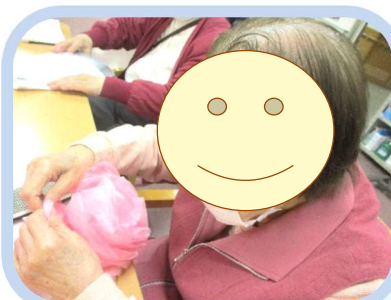
細かいところもしっかり
塗れていますね



横にしっかり伸びてます



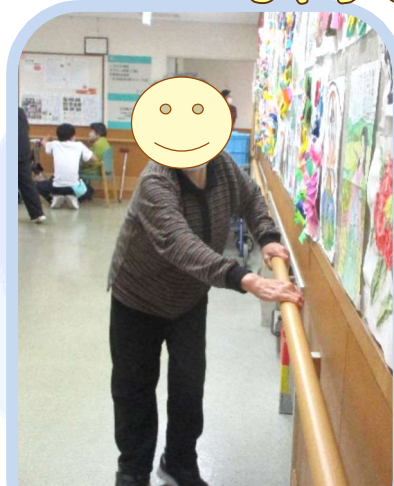
みなさんでこいのぼりを作っています。



ものすごく腕が
広がってます

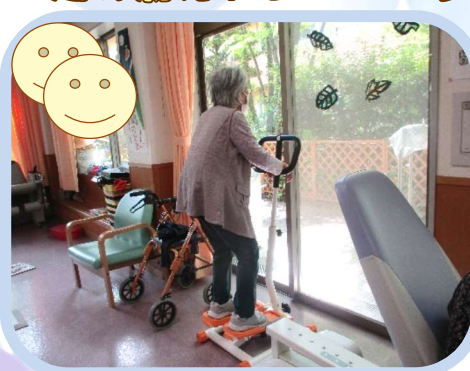


胸が開いて呼吸が
しやすくなります



手すりをつかんで
しっかり歩けています

足踏み運動で
足の筋力トレーニング。



リハビリの職員と歩行の
スピード計測中。前より速く
歩けるようになりました



日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
	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	毎月☕の日はイベント湯 ☕の日はおやつにコーヒーがでます			

6月は祝日はありません。全日営業です。

5/2 (土) は行事食でした！！



おやつはまごころ
スイーツでした！



こいのぼり

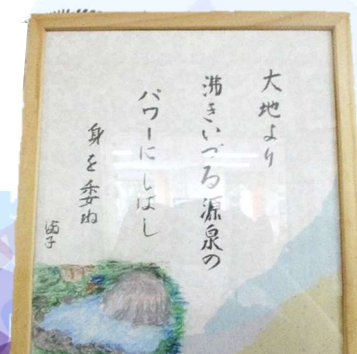
- ・山菜おこわ ・天ぷらの盛り合わせ
- ・フロッコリーサラダ ・すまし汁
- ・こどもの日ゼリー

5/9 (土) おやつは
かしわもちでした



6/9 (火)
行事食のご案内
しらすとゆかりごはん
ぎんだらの照り焼き
枝豆腐
みそ汁
あじさいデザート
お楽しみに★

今月の利用者さんの作品です



素敵な作品をありがとうございます

デイケアの様子が続きます



右足をピンとまっすぐに

立ち上がり訓練中

号令に遅れないで立てています

とってもいい姿勢！



号令に合わせて！！

運動のあとの甘いものサイコー！！

かしわの皮きれいにむけるかな～♪



お茶もしっかり飲んでね！

破れないように真剣です

国本による



栄養についての豆知識コーナー

今月はたんぱく質について

たんぱく質が必要と聞いたことはありますか？

では「タンパク質とは？」と疑問を持たれる方もいると思いますが、とても大事な栄養素なので少しお話しさせてください。たんぱく質は脂質・炭水化物と併せて「**三大栄養素**」と呼ばれています。この3つの栄養素のみが**人間の体のエネルギー**になります。更に、たんぱく質には体の筋肉や心臓等の臓器、髪や皮膚の材料になる役目があります。たんぱく質は身体に貯めておくことが出来ず、一度に吸収できる量に限度がある為、毎食摂る必要があります。食事1回分の目安はご自身の**手のひらに乗る程度**と覚えてください。たんぱく質は、肉・魚・卵・豆類等に多く含まれています。いつもの食事にたんぱく質が含まれているかな？と意識して頂けたら幸いです。

おすすめの食材

- ・魚の缶詰（鯖、鮭、ノンオイルツナ等）
- ・調理済みの豆類（煮大豆等）
- ・卵 など



鮭 1～2切



卵 2個～3個

～担当の利用者さん紹介～

K様は、病気の影響でふらつきが出やすく転倒しやすい症状があり、自宅では置き型手すり等を活用しながら生活されています。転倒を繰り返しているものの、入院が必要となるような大けがに繋がる事はなく、何年も自宅での生活を継続できています。車椅子での生活も検討しましたが「死ぬまで自分の脚で歩き続けたい」という目標を持ち、日々デイケアでの運動に取り組まれています。自宅での楽しみはラジオを聴く事で、幅広い知識をお持ちです。若い世代の話題についても私よりも詳しいと思います。



自宅での自主トレーニングにも意欲的に取り組まれており、デイケアにおいても集団での体操、立ち上がり訓練、プリント課題等に熱心に取り組まれています。デイケアでの運動をさらに増やすためにリカンベントバイク（ペダル漕ぎ運動）を提案しました。

最初は「疲れそう」と不安もありあまり乗り気ではありませんでしたが、少しずつ継続する中で体力がつき、現在は意欲的に取り組まれています。体力がついてきた事で以前よりも疲れにくさも感じられるようになってきたそうです。今後も自宅内を歩いて移動できるように支援を続けていきます。



リハビリ N

