

あおぞら 千秋病院デイケア 2026年8月

7月6日（月）おやつレクリエーションを行いました。



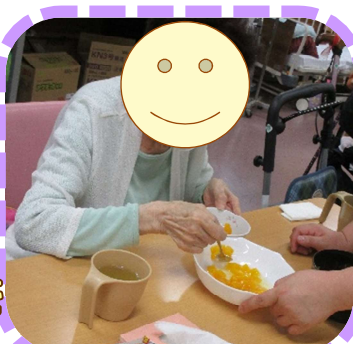
みなさんスプーンで上手にみかンをすくっています★



お皿を持ってうまくすくえていますね



好きなフルーツを選んでいきます



そーっとすくいます



彩りが綺麗です



ひと口ほおばりおいしそう



今年も短冊に願い事を書きました



落とさないように慎重に...



真剣な眼差し



みかんたくさん乗せてね



8月の行事のお知らせ 8/5(水)夏祭りを行います

<祭りの内容>

- ・紙芝居
- ・スイカの重さ当てクイズ
- ・盆踊り



お楽しみにー♪



臨時利用
お受けします！

日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
		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				
2	3🍵	4🔥🍵	5	6	7🔥	8
9	10🔥	11🔥 山の日 営業	12🍵	13🔥🍵	14	15
16	17	18	19🔥	20	21🍵	22🔥🍵
23 30	24 31	25🔥🍵	26	27	28🔥	29

11日（山の日）営業します。

7/7（火）は行事食でした

- ・枝豆ごはん
- ・豚肉のスタミナ炒め
- ・冬瓜の水昌煮
- ・三色そうめん
- ・スイカ



おやつ
七夕ゼリー



8/22（土）行事食

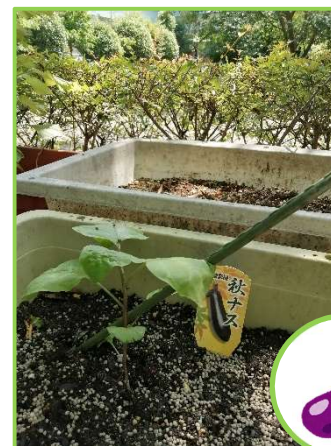
のご案内です

- ・ちらしずし
- ・枝豆腐
- ・すまし汁
- ・巨峰



お楽しみに～☆

今年も野菜作りはじめました。



水やりよろしくお願いします！！

Kによる



栄養についての豆知識コーナー

今月は**糖質**について

今回は三大栄養素の最後の一つ糖質についてお話しします。三大栄養素は「たんぱく質・脂質・炭水化物」とも言われる事もあります。「炭水化物＝糖質＋食物繊維」となります。食物繊維については次回お話しします。糖質は白米やパン、うどんなどの麺類等主食となるものに多く含まれる栄養素です。糖質は身体を動かすエネルギーとなる栄養素ですが、**摂り過ぎは注意**が必要です。糖質は身体に溜めておける量に上限があり、超えてしまうと体に体脂肪として蓄えられます。**食事一回につき握りこぶし1つ分の量**が目安となります。空腹の状態ですぐに白米等を食べると血糖値が急激に上がりやすいので先に肉や魚、野菜等を食べる順番がお勧めです。又、炊いた白米を一度冷やすと食物繊維に似た働きをする成分が増えます。

おすすめ食材

- ・おにぎり
- ・レンチンご飯



～担当の利用者さん紹介～

H様は、病気の後遺症で右半身が思うように動かず杖をついてバランスを取りながら歩かれています。

1年間で2度の入院をし、「早く家に帰りたい」との思いで病院でのリハビリを頑張りデイケアの利用を再開されました。退院した時は、歩くと膝がカクツとしてしまうことやふらつきもあり、自宅でもデイケアでも車椅子を使って生活する状態でした。



「また杖で歩きたい」と目標を持ち、リハビリに取り組み、リハビリスタッフとの1対1のリハビリ期間が終了しても、器械を使用した運動や廊下での歩行訓練や自主トレーニングに励まれていました。始めは1人で歩くことに恐怖心がある状態でしたが、自主的な歩行訓練を重ね、自分自身の歩くリズムや感覚を再び身につけて、以前と同じようにデイケア内やご自宅でも杖での生活に戻ることができました。現在は車椅子と杖を使い分け自分で行えることも増え、活気あふれた生活が送れています。リハビリは、身体をたくさん動かして疲れたり、めんどくさくてやりたくないこともあると思います。しかし、小さな



積み重ねが自分の目指す目標に少しずつ近づいていきます。デイケアに来られている方は皆さんがリハビリを頑張っている方達です。1人ではありません。皆さんで励まし合いながら目標が目指せるそんな場になればいいなと思います。

理学療法士 S



9月の行事のお知らせ

9月17日（木）屋台が来ます！！

焼きたての



あたたかい焼きたてのおやつにでます！

臨時利用受付中！！！！

