

# あおぞら



毎月🔥の日は  
スイスイで歩こう

5月 営業日のおしらせ  
3日(金) 6日(月)

日	月	火	水	木	金	土
			休み1	2🔥	3	休み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	

## 歩行訓練を兼ねて桜を見にいきました

千秋病院玄関前の桜の木を目指し、車椅子自走・歩行訓練を行いました。咲いている桜の花は少しでしたが、天気も良好で気持ちよく訓練する事ができました。リハビリをがんばって来年も花見に行くぞー!!



目標まで  
もっふこ



金ちゃんコンサート 5月25日(土)



やっぱり、桜はいいねえ

ハイ、ポーズ

もう食べちゃったよ〜



かわいいおまんじゅう  
食べちゃいました♡



みんな、いつもよりも長〜く歩きましたよ!



車イスで  
ひとやすみ



わあ〜  
美味しそう

お花見弁当🎵



このお弁当  
彩りが  
きれいね

# リハビリからのお知らせ

## 4月よりリハビリを変更しました。

4月よりリハビリ変更しました。  
 集団リハビリを午後に対象者全員で行なうよう変更となりました。  
 午前は自主トレをしっかりと行なって頂けるよう、運動場所を確保するためです。  
 リハビリというとセラピストと一緒にいるイメージがありますが、自主的なトレーニングもリハビリの一つです。  
 ご自宅で多くの時間を過ごされているご利用者様、  
 デイケアご利用の時だけでなく、ご自宅でも自主的に運動を行なっていただくことがとても大切だと感じています。  
 デイケアで自主的な運動を行なって頂くことで、運動習慣をつけ、ご自宅での運動に繋げていって頂けると幸いです。

リハビリ:丹羽主任



お孫さんが小さい頃、一緒に遊んだオセロゲーム。デイケアでは、向かうところ敵なしです。



何が出来るかな？  
 完成作品はあおぞらでお披露目しま〜す。



リハビリ:脇田



デイケアでは集団運動を実施しています。集団運動の効果として、自立した生活を送るための身体機能の維持・向上があります。運動をすることで体の活動量が増加して活気の向上、体脂肪減少、痛みの軽減につながり、日常の生活の向上につながると考えています。個別だけではなくみんなで運動することで楽しく運動することもでき、運動をする楽しさ、達成感、満足感などの意欲が高まる効果があります。みんなで音楽やリズムに合わせて体を動かすことで体だけではなく視覚・聴覚・触覚などの五感に働きかけます。ストレス解消する精神的効果、自立神経を整え、免疫効果を高める効果もあるようです。みんなで楽しい時間を共有して集団運動を実施していきましょう。

## あなたにインタビュー

### 西山 満子 様



デイケアに通って13年になります。  
 足の筋肉が落ちないようにおもりをつけて足を上げる運動(四頭筋訓練器)でトレーニングをがんばっています。  
 足の手術をした時には、お医者さんからも筋肉がついていることをほめられました。時々、家で掃除や洗濯、布団干しなどしていますが、トレーニングをしてきたことが役立っています。  
 手作業の時間には、家から持参したクロスワードパズルや漢字ドリルをやっています。漢字検定の2級を取ることを目標にして取り組んでいます。  
 おしゃべりする仲間もでき、楽しく通っています。

今月のイベントはトイレット!!!

