

あおぞら

3月

3月20日(金)
春分の日
営業致します

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ^火	3	4	5	6 ^火	7
8	9	10 ^火	11	12	13	14 ^火
15	16	17	18 ^火	19	20 ^水	21
22	23 ^火	24	25	26 ^火	27	28 ^水
29	30	31 ^火				

毎月^火の日はイベント湯



金棒を持っていますが
やさしい鬼さんです。



今年の恵方の
西南西
を向いて...



福は内 鬼は外

金ちゃんコンサート 3月 28日(土)

恵方巻きをかぶり！
いいことが
ありますように！



可愛い鬼さん。
ハイポーズ！



つよいぞ〜！



あなたにインタビュー

夫馬 愛子 様



昨年の元旦に転倒し骨折しました。とても痛いお正月になってしまいました。
1ヶ月半入院したのち、千秋病院のリハビリ病棟で訓練を行ない、全部で
3ヶ月の入院生活でした。

退院後は、家でのかんまり過ごすことが多くなり、家族からリハビリの為、デイケアに行ってみたらと提案されました。

入院する前は家事もこなし、コンバインを運転して40年間田んぼの世話も行ってきました。田んぼの合間に主人の畑も手伝い小松菜の出荷も行なっていました。足の痛みはまだ残っていますが、楽しみを作って毎日生活していきたいと思っています。

その一つがデイケアに通うことです。リハビリも出来て仲良しになったお友達と会話をしたり、麻雀も楽しませてもらっています。デイケアでの仲間が増えて嬉しいと思っています。

今後の目標は、自宅から500メートル先の喫茶店へ足が疲れることなく行く事が目標なので、これからもデイケアに通いリハビリに励みたいと思っています。

節分の日の行事食です。

厄払いにいわしを食べる習慣があります。

どの方にも食べやすいイワシのつまれをご用意しました。

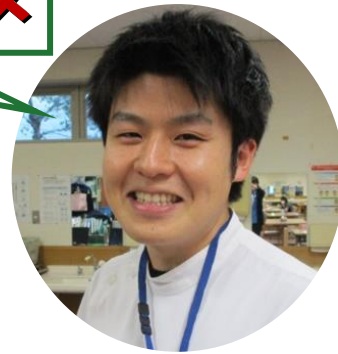


リハビリからのひとことアドバイス

家で簡単！

誤嚥予防！

寝ながらできるシャキア訓練！

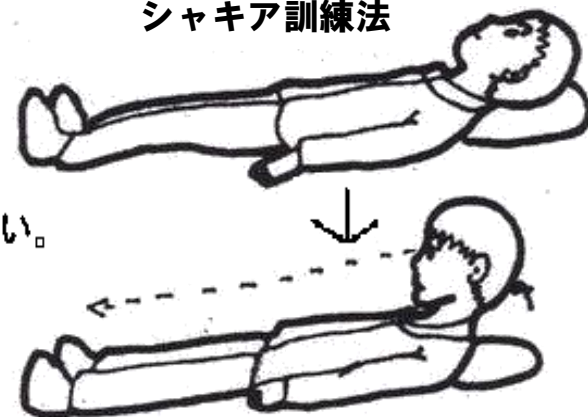


加齢とともに「飲み込みにくくなった」「むせることが増えた」と感じる方も多いと思います。誤嚥予防として様々な方法の訓練がありますが、今回は、自宅で寝ながら簡単に行なえる嚥下訓練である【シャキア訓練】を紹介します。

方法

仰向けの状態で肩を床につけたまま首だけを挙げて足の指を見ます。
そのままの状態ですら10～30秒保持します。

シャキア訓練法



これを休憩を入れながら5～10回繰り返します。
できれば朝昼晩1セットずつ行なって下さい。
※時間や回数は疲れ具合に合わせて調整してください。

見た目は地味で非常に簡易な方法ですが、やってみると意外に疲れると思います。この訓練を毎日積み重ねる事で喉の筋力を鍛え、嚥下機能を維持することができます。まずは一か月継続することを目標に実施してみてください。

今月のベストショット!!!

先を読んで
一手を考える。
う～ん



笑顔がとてもステキです。

色つきのセラバンドを使って、リハビリスタッフの指導で運動しています。セラバンドの引っ張る強さは4段階あり、身体の状態や筋肉の力量に合わせて使う色をご自身で決めて頂いています。

赤：ゆるめ



緑：強め



青：さらに強め



黒：とっても強め

*とっても強めのバンドをご利用のお写真は掲載ありません。



プランターでイチゴの他に、正月菜や水菜も育てています。どちらも食べ頃です♪

イチゴ日記

花がどんどん咲き始めました。
受粉しないと実がなりませんね。



こちらは実がなっています。
楽しみです。

2月中旬、中学校の生徒さんが職場体験を兼ねたボランティアに来てくれました。大きなトランプで神経衰弱を行ないました。

