

あおぞら

千秋病院デイケア

2022年
(令和4年)

10月

芸術の秋



素敵な塗り絵、おりがみなど、
今月もたくさん作成しました！



作品から
秋を感じますね♪



食欲の秋

うさぎのオレンジゼリー



栗半月



運動の秋

棒を使った体操は背筋・腹筋によく効き肩の可動域も広がってくれます！



リハビリ体操頑張っています！！

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
		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				1
2	3	4🔥	5☕	6☕	7🔥🎵	8
9	10🏆 営業 スポーツの日	11	12🔥	13	14☕	15🔥☕
16	17🔥☕	18☕	19	20🔥	21	22
23	24	25🔥	26☕	27☕	28🔥	29

10/7(金)は
デイケアの運動会です **臨時利用 受付中です！**

9/2 避難訓練

震度6強の地震が来たと想定して訓練しました📢



無事避難完了！！

デイケアで働く仲間が帰ってきました！

卓矢仕 成美

9月に育休から復帰しました！！
またみなさんと楽しい時間を過ごしたいと思います！
よろしくお願いします。



バランス モンキーゲーム

＜遊び方＞ぐらぐら揺れる木にモンキーを
かけていきます。

はらはら！どきどき！



土台の木が揺れてぐらぐら倒れない
ように指先に集中！！バランス感覚
も重要なドキドキハラハラゲームを
みんなで楽しみました。



集中！集中！

冬に向けて 白菜 フロッキー エンドウ を植えました



ハロウィンの飾り作り



かぼちゃおぼけがたくさんできました！
表情もいろいろです！



骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは

どんな病気でしょうか？



骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して骨折する
リスクが大きくなる。つまり、骨の中がス
ス力になってもろくなり、ちょっとしたこ
で骨折しやすくなる病気をいいます。

高齢者の骨折では、転倒等により次のものが
多くみられますので気をつけましょう！



骨粗鬆症の治療には、
食事療法、運動療法、薬物療法があります。

食事療法：骨の強化には、カルシウム、ビ
タミンD、ビタミンKなどを取る
と良いと言われています。牛乳や
乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、
魚類、キノコ類など。



運動療法：運動は骨を強くするためにも必
要です。
無理な運動する必要はなく、で
きる範囲の運動を継続して行
うようにしてください。



日光浴も良いと言われています。
→カルシウムの吸収をよくするビタミンDは、
日光浴により体内でも作られます。



食事や運動に気を付
け健康な毎日を通
しましょう！！



今月のご長寿さん
お誕生日おめでとうございます
長生きの秘訣をインタビュー



橋本喜久夫様 93 歳
1929. 10. 31 生まれ

毎朝のラジオ体操と朝
刊をすみずみまで読む
ことが私の健康の秘訣
です。

古澤閣造様 91 歳
1931. 10. 29 生まれ



健康には気を付けてい
る。
身のまわりのことは、出
来るだけ自分でやって
いるよ。洗濯して、干し
たり、米をかして、ご飯
を炊いたり。

おかずは息子が買ってきてくれるよ。好き嫌
いなく、何でも食べるよ。たまには掃除もして
る。デイケアに来たときはのんびりしたいね。