

あおぞら 5月

毎週  の日はイベント湯です

日	月	火	水	木	金	土
		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	31		

毎月  の日は金田一コンサートです

5月3日(木)はお休みです。5月4日(金)、5日(土)は営業です

利用者様の作品



今月の壁画と脳トレプリント・ぬりえの様子



みなさんリハビリがんばってます



季節の写真



～リハビリから～

4月に医療保険・介護保険の同時改定がありました。
現在の改定はいわゆる「団塊の世代」が75歳以上となる2025年に向けて進められており、国はたとえ要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。

「リハビリテーション＝運動訓練」というイメージがあるかと思いますが、これからのリハビリとは「日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の向上の質を目指すこと」とされています。

運動をすることだけがリハビリではなく、それによって日常的な生活の中での活動を高め、家庭や地域での役割を果たすことができるように働きかけることがリハビリのあり方であるということです。

デイケアからご利用者皆様へお知らせ

デイケアに目標をもって通所して頂きたいと思っています。
みなさんに目標を立ててもらうことでやいがいをもってリハビリに取り組むことができると思います。
ぜひ、皆さんの目標をお聞かせください。よろしくおねがいします。

～あなたへインタビュー～ 大島 しげ子 様

千秋病院デイケアにお世話になって一年になります。
スタッフの方々に親切にしてもらって、お友達もできて、いっしょに散歩したり、楽しんでやっています。自主トレもゴム引っ張り
と滑車、自転車、足で押すもの(レッグプレス)廊下の手すり横づたいなど、
もともとじっとしていることが嫌いな方なので、リハビリも楽しくやっています。
最初の頃は動かなかった左手も動くようになりました。



日光浴で骨を丈夫にしましょう！

1.なぜ骨そしょう症の予防・改善に「日光浴」が良いのか？

日光浴をすることで、体の中の骨をつくる働きが良くなると言われています。

日光には紫外線が含まれており、皮ふが紫外線を受けると、体の中でビタミンDが作られます。ビタミンDは、カルシウムを体の中に吸収しやすくしたり、骨をつくるために重要な成分です。



2.日光浴は、一日どのくらいすると良いのか？

1日30分程度が適切といわれています。日差しの強さによって効果的な時間は変わりますが、日光(紫外線)の浴び過ぎは皮ふがんを誘発する原因になるため、長時間の日光浴は控えましょう。

3.部屋の中で日光を浴びても効果は同じ？

紫外線にはガラスで吸収されるものもあるため、ガラス越しの日光にはビタミンDを作る効果はあまり望めません。

外出するなどして、直接日光を浴びるようにしましょう。

外出や直接日光を浴びることが難しい方は、サケ、サンマ、シイタケ、卵などからしっかりとビタミンDを取るようにしましょう

月刊DAY vol209(2017.5月)より抜粋



新入職員の紹介

名古屋の施設で介護始めて6年目です。尾崎史帆里です。
デイケアは3年ぶりです。
この地域に引っ越してきたばかりなのでご迷惑おかけすることもあるかとおもいますが、
精一杯笑顔で対応していきます。

こんにちは、4月からお世話になります。
尾崎史帆里です。

まだまだわからない事が多いですが皆様が
楽しく過ごせるようがんばっていきます。

ひらの ふみ
平野 実実



おざき しほり
尾崎 史帆里

