あおぞう



園芸コーナー

猛暑もやわらぎ、過ごしやすく なってきました。春の収穫をめざして、 いちごの苗を植えて育てています。まずは、石灰を使って 土を作ります。















10月22日(火) 営業します

折り紙細工 何ができるのかな?



金5ゃんコンサート 10月 26日(土)





手に握らせて、

握った手を ひろげて落とします。



平和への思いを込めて 折り鶴を折っています





毎月



筋トレ・脳トレ

自主トレーニングいろいろ

利用者様ひとりひとりにあわせた運動や マシンを利用した10分程の自主トレーニング をしています。



オセロや麻雀、手作業を楽しみながら 手指と脳を動かします。









みごとなスクラッチ画 です。昔はクレヨンで 塗ってから、ひっかい ていましたね。



この棒で ひっかくと…





おしりをゆっくり 上げ下げして背筋を鍛えます。

両足を交互に上げて、

太ももの筋力アップ!







のを 柔使 軟っ 体て



下肢四頭筋強化中



足の爪の正しい切り方

(月刊デイvol。238 抜粋)

- 爪切りの月安…1ヶ月に1回程度
- 爪はまっすぐに切りましょう(丸く切ると巻き爪の原因になります)。
- できるだけ指先より短く切らないようにしましょう(深爪、巻き爪の原因になります)。
- 入浴後や足浴後など、爪がやわらかいときに切りましょう。



① 真ん中をまっすぐにきることを意識する (足の親指など、大きな爪は数回に分けて切る)。

② 両端の角をやすりで落とす。



巻き爪や反り爪になったり、爪が指に うもれてしまう原因となります。

足の爪のトラブル

巻き爪

爪の肥厚

ボスせん **小白癬(水虫**)







爪が内側に巻いた状態になり、 指の肉に食い込むことで痛み が起ります。

老化によって爪が肥厚します。 悪化すると伸びた爪が隣接する「爪が肥厚します。 指を傷つけることがあります。

左右各

5回

22 足の爪を切るための

柔軟体操

爪が黄白色になり、悪化すると

□爪切りで爪を切る力を つける体操



ペットボトルを親指と人さし指、中指で 押しつぶすように扱います。

ボールを使ってもOK

- ※ペットボトルの代かりに付からかい ① 背もたれのあるイスに座り、イスの上に足をのせ、 片膝をたてます。
 - ② 前にかがみ、両手で足の先を一本ずつつつみます。
 - ③ 反対側も同様に行います。
 - ※イスからの転落に注意しましょう。



机や手すりに手を添えて、かかとを上げます。 親指に体重が掛かっていることを意識しましょう。 ※巻爪の予防につながります。

利用者様の作品





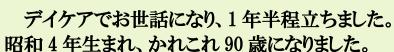




あなたにインタビュー



渋谷 卓三 様



1929 年~2000 年までバリバリ働き、定年後はゆっくり過ごそうと思っていました が、思わぬ病気になってしまいました。血液の病気に肺の病気も重なり入院生 活が続き体力も低下したので、退院後はデイケアで体力づくりの為お世話に なる事になりました。デイケアでは、集団体操やレクリエーションに参加したり、 職員さんとの交流も楽しみです。最近では、食欲も増え体重が増加し、体力も ついてハツラツと過ごすことができています。

これからの目標は、今の元気、体力を維持し、感謝している家族と共に 過ごすことが目標です。皆さん、これからも宜しくお願いします





おしゃべりしてると 楽しくって 手が止まっちゃうわ

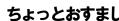




『木洩れび喫茶』で会話も はずみます。











リハビリスタッフと 楽しい会話