

あおぞら

千秋病院デイケア
2020年(令和2年)
9月

毎週火・木・土
脳トレ麻雀
を行なっています。

日	月	火 脳トレ麻雀	水	木 脳トレ麻雀	金	土 脳トレ麻雀
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休業 敬老の日	22 営業 秋分の日	23	24	25	26
27	28	29	30			

毎月🔥の日は
イベント湯

金ちゃんコンサート
コロナ流行が落ち着く
までお休みです。

夏祭り

毎年恒例のデイケア夏祭りを行ないました。
今年も浴衣を着て季節を味わいました。

デイケア小町と
見返り美人のみなさんです。



着付けは毎年
ボランティアさん
にお世話になっています。
いい笑顔です。

浴衣を着たら、仕上げのお化粧です。

もちろん
職員も浴衣
を着ました。

ヨーヨー釣り&的当て
童心にかえり、楽しみました。

お化粧のり
ばっちりよ

次回は、10月に運動会を企画しています。お楽しみに!!



救える命を確実に救命する BLS 研修

BLS とは、
心肺停止、呼吸停止の人に対する一次救命処置のことです。
いざという時に落ち着いて対応ができるように、毎年、訓練を行なっています。人形を使って、心臓マッサージや人工呼吸、AED の使用方法を学んでいます。

リハビリからのひとことアドバイス 「こむら返り」の予防法



リハビリ 脇田

寝ている時に足がつることはありませんか？

寝ている時に突然足がつって、その痛みで起きてしまう経験はありませんか？
ほとんどの方はたまに発生する程度ですが、これが頻繁に起こると睡眠不足になって生活に支障が出てしまうことがあります。意識していない強い筋肉収縮が突然発生し、つって痛みを伴う症状を俗に「こむら返り」といいます。

原因

夏場に空調を使い過ぎたり、冬の気温の低下によって冷え性ぎみになると、足のつりやこむら返りが起こりやすくなる場合があります。これは、血行不良や汗をかくことで身体のカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム等の電解質のバランスが崩れることに加えて、冷えで筋肉が緊張してくることが原因と考えられています。

中高年になると、加齢で筋肉の量が減り、血行不良や冷え、脱水傾向など様々な要因が重なりやすくなり、足のつりが起こりやすくなります。

睡眠時は汗を多くかいており脱水傾向にあります。さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行は低下しています。電解質のバランスが崩れているときに、たまたま寝返りをうって筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走して過剰な収縮が発生することがあり、寝ている時に足がつることにつながっていると考えられます。

予防法

予防法として、

- ・筋力が衰えないよう適度な運動をする。
- ・しっかり睡眠をとる。
- ・ストレッチでリフレッシュする。
- ・冷え性対策（入浴やバランスよい食事）。
- ・こまめに水分・電解質を取り脱水を予防する。

ことが大切です。



心臓マッサージ（胸骨圧迫）
の練習です。



器具を使って、
肺に空気を
送り込みます。



安全に正しく電気ショックを行なう手順を
練習します。



あなたにインタビュー

福田 剛 様



私は二年ほど前に腰椎圧迫骨折により手術を行い、日々リハビリを重ねて頑張っておりました。

さらには足の筋力低下を防ぐべく、毎3キロほどのウォーキングを日課にしていました。

ところが突然発生した「コロナウイルス」により感染防止による外出自粛生活が始まり・・・

その為、筋力・体力の衰えを強く感じ、今回この千秋病院のデイケアにてお世話になる事となりました。

ここデイケアではポジティブ思考のスタッフさんと二人三脚で充実したリハビリに取り組めております。入院や外出自粛にて低下した体力を取り戻すには、いまの数倍の日数がかかるそうですが、
デイケアスタッフ及び利用者さんとの新しい出会いを大切に「ポジティブな良き交流」を図りながら頑張っていきたいと思っています。

現在の目標としては、開催されるかはわかりませんが「東京オリンピックに行ける体力・筋力をつけること」を目指して頑張っております！