

あおぞら

千秋病院デイケア

2020年(令和2年)

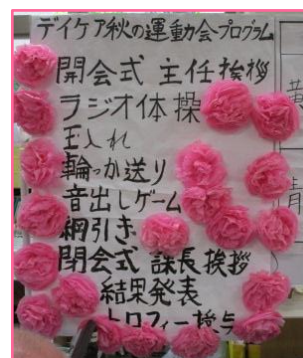
11月

毎月15日はインフルエンザ予防

10月13日、毎年恒例のデイケア運動会を行いました。



しっかり、準備体操



がんばるぞ～!!

黄組勝利!



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



玉入れ



黄組集合



青組集合

応援もしっかり



足輪とおし

片足を使い輪を隣の人へ回す、足の動きをよくする運動を兼ねた競技です。



これくらいカンタンだわ!

音出しゲーム

タンバリンを3回叩きリズムをとる、脳トレを兼ねた競技です。



真剣勝負!!

数日前...



行事って、準備するのも楽しみよね!



つな引き

恒例の運動会、プログラムを利用者様と協力して作成しました。素敵に完成、ありがとうございました。



自分の体型を見直してみよう！

肥満は糖尿病や高血圧症など様々な病気の原因となったり、腰や膝関節の痛みの原因となります。しかし痩せ型であることも様々な弊害を引き起こします。例えば栄養不足による骨粗鬆症の進行や筋肉量の減少、免疫力の低下などが挙げられます。まずは自分の身長と体重から自分の体型(BMI)が適正範囲に含まれるかを下の式で確認してみましょう。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

電卓を使おう！

(例)体重が 55 kg、身長が 160 cmであれば

55 ÷ 1.6 ÷ 1.6 でおおよそ 21.5 となります。

21.5 以下の方→**痩せ型**です

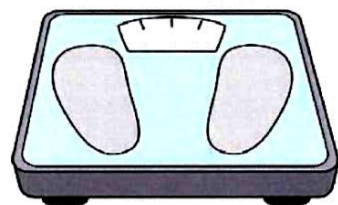
21.5～24.9 の方→**適正体重**です

25 以上の方→**肥満**です

適正範囲内の方はその状態を維持していきましょう。結果が痩せ型となった人は体重を増やすように、肥満となった人は体重を減らすようにしていく計画を立てていきましょう。

ただむやみやたらに体重を増やしたり減らしたりしてはいけません。短期間での急激な食事量の減少は栄養障害や骨量、筋肉量の減少を引き起こします。かといって栄養の摂りすぎは糖尿病や高脂血症等の持病を悪化させてしまうかもしれません。体重は短期間で改善しようとせず運動も行ないながら長期間で改善させていくことを心掛けていきましょう。千秋病院では管理栄養士による栄養指導を行なっています。気になる方はデイケア職員までご相談ください。

理学療法士 西尾 悟



デイケア菜園

巨大オクラ



カブ畑



いちご日記

来年に向けて、
またまたいちご栽培に挑戦します。
今度はどれだけ採れるかな？



来月につづく...

あなたにインタビュー

おいと 尾居士 博一 様



私は昨年のある日、左被殻出血という病気で倒れ救急車で大雄会に運ばれ、そのまま半年ほど入院しました。

段々と容態も落ち着いてきましたが、右半身麻痺が残るため入院中もリハビリを頑張っておりました。大雄会を退院する際に「リハビリを頑張ってもっと良くなりたい」と思い、ここ千秋病院に連絡をしたことで、千秋病院デイケアに通うこととなりました。

もちろんはじめ、この場に慣れるまで戸惑いはありましたが、「自分自身でできる事を増やし家族の負担を少しでもなくしたい」という気持ちから、日々リハビリを頑張っています。

そんな中での楽しみとしては、やはり日々リハビリをする事で「出来る事が増えていく実感を持てること」が、私の楽しみやモチベーションとなっています。

今は一人で、バスにも乗れます。

ちょっとしたところであれば買い物に出掛けることもできます。

今後の私の目標は、いまより、“はっきりと喋れるようになる”ことです。

なかなか発音が思うようにできなかったり、言葉に詰まることがあるので、ゆっくりですが、少しずつ言葉が話せるよう頑張っていきたいと思っています。

正しいマスクの着用方法

感染対策継続中です。

- 1、マスクを着用しましょう。(鼻と口を覆うようにしましょう)
- 2、会話する時はマスクをつけましょう。
- 3、手洗いをしましょう。

