

あおぞら

千秋病院デイケア

2021年(令和3年)

4月

4/29(木)昭和の日
5/4(火)みどりの日
5/5(水)こどもの日
営業いたします

折り紙



う〜ん
難しい〜

間違
い探
し

オセロ対決



あつて置
いてっ?

ハイっ
どーぞ♡

ばくっ♪



ひなまつりのご馳走



桜お花
一足早く

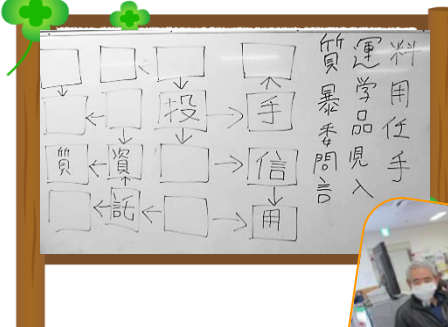


サクラランボの花が
満開になりました。

ご利用者様・ご家族様へお願い

チョコレート・飴などお菓子の持参やご利用者様同士のやり取りは
ご遠慮ください。
病気でカロリー制限のある方や小さなものでもノドに詰まらせる
危険性のある方もご利用されています。
ご利用者様間のトラブル防止の為に、ご協力をお願いいたします。

みんなで 漢字クイズにチャレンジ!



ぬり絵

はあー、
疲れた



職員紹介

はやし なるみ
早矢仕 成美



3月よりデイケアに
異動になりました早矢仕成美です。
早く皆様の名前と顔が覚えられるようにたくさん
お話したいと思います。
皆様が楽しい1日を過ごせるようにお手伝いさ
せて頂きたいと思いますので、これからよろしく
お願いします。

イチゴ日記

大きくきれいな花が沢山咲きました!
今年も立派ないちごが出来そうです。



みずみずしい苗が、
すくすく成長しています。

今月のハツラツ生活

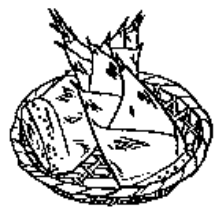
春^{らんまん}爛漫

食

春野菜を食べて元気になろう！

旬の野菜にはさまざまな栄養がいっぱい！独特の苦みや香り、柔らかさなど…いろいろな春を楽しみましょう。

タケノコ



食物繊維が豊富

アスパラガス



新陳代謝を高める効果も

新玉ネギ

免疫力アップ
血液がサラサラに！

春キャベツ

ビタミンCが豊富
胃腸の回復も！天気の良い日の午前10～11時ごろ、
外へ出て散歩・日光浴を楽しもう！

体内時計をリセットすることで身体リズムを改善し、認知症を予防します。ビタミンDを生成することで、骨粗しょう症予防にも効果があります！

タンパク質をしっかり取って
筋肉をつけよう！

筋肉をつけるには、運動だけではなく食事が大事です。

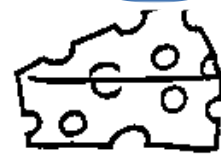
いつもの一品にチーズをかける、卵を加えるなどちょっとした工夫でタンパク質が摂取できます。

タンパク質を多く含む食べ物

卵



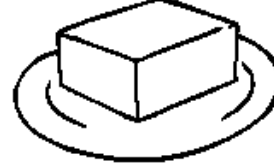
チーズ



ツナ



豆腐



お知らせ

厚生労働生の介護保険報酬改定に伴い、4月利用料分より利用料の一部変更されます。金額は、介護度や実施するサービスにより一人ひとり異なります。

4月からの
利用料が
一部変わります

NEWS

口腔ケア・栄養ケアに力を入れます

今回の介護保険報酬改定では、「自立支援・重度化防止」が推奨されており、口腔・栄養のケアについての加算や区分が新設されます。当デイケアでも、ご利用者の口腔・栄養状態をチェックし、いつまでも健康に生活できるよう取り組みに力を入れていきます。

あなたにインタビュー

朝田 美智子 様



私が千秋病院デイケアに通所することになったきっかけは、大腿骨を骨折した為です。ただただ普段の生活をして歩いていただけなのですが、私の場合は「骨密度」が非常に悪く、知らないうちに骨粗鬆症になっていて、知らないうちに骨折をしてしまっていたようなのです。痛みが尋常ではなかったので不安になり、受診して骨折しているということが分かりました。手術の後、入院をしながらリハビリを頑張りました。

「もっとリハビリを頑張りたい」と気持ちを伝えたところ、担当医から「千秋病院のデイケアであればもっと時間をかけてリハビリに専念できるよ」と言い、通所することを決めました。

おすすめされただけあって、リハビリに集中できる環境であることと、何より職員の皆さんひとりひとりがとても親切で優しいので安心して通所することができています。

ここで頑張っていることは、主にリハビリとなりますが、空いた時間には認知症予防に脳トレ問題に取り組み、できるだけ難しいレベルに挑戦していくように心掛けています。

今の私の目標は、何があんでもリハビリを頑張って「絶対寝たきりにならない」ということが目標です。以前のように、とまではいきませんが、少しずつ少しずつ家事も出来るようになってきました。みなさんも「骨粗鬆症」にはくれぐれもお気をつけ下さいね。

これからどんなことも前向きな気持ちで頑張っていきたいと思っています。

健康便り

とっても大切!!
口の健康は元気の第一歩

硬いものを噛める人は健康寿命が長い、口の機能が高い人は肺炎になりにくいなど、口と体の健康には密接な関係があることがわかっています。新年度からは、口の健康にも力を入れましょう。

\\ やってみよう 口の健康度チェック //

① 口の機能チェック

- ☐ たくあん程度の硬いものが噛みにくい
- ☐ 口の中に食べ物が残ることがある
- ☐ 歯が抜けたままのところがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ いつも片側の歯で噛んでいる
- ☐ 最近、飲み込みにくくなった
- ☐ 最近、むせやすくなった

② 口の清潔度チェック

- ☐ 歯みがきで血がにじむ
- ☐ 舌が汚れている
- ☐ 1年以上、歯医者に行っていない
- ☐ 歯間ブラシやデンタルフロスを使っていない

☑が多いほど
要注意