

あおぞら

千秋病院デイケア

2021年(令和3年)

5月

5/3(月)憲法記念日

休業いたします

5/4(火)みどりの日

5/5(水)こどもの日

営業いたします

病院の正面玄関まで歩行訓練を兼ねてお花見に行きました。
満開の桜の下、「キレイね」とみなさま笑顔で過ごされました。



スタッフも一緒に、
はい、チーズ♪



外はきもちいいな



きれいだわ～



かわいいわねえ



おやつの
ひよこまんじゅう



ピヨ♡



あたたかくなりデイケア菜園の
野菜たちも、急成長しています。



玉ねぎ
すくすく成長中



イチゴ日記

イチゴの花
咲きました♪



イチゴの実も!!



美味しいイチゴに
なりますように



リハビリからひとこと

集団リハビリテーションの効果は、



リハビリ 脇田

千秋病院デイケアでは集団リハビリテーションを実施しています。個別に行う運動とは異なり、仲間意識を高めることで運動に対するモチベーションを高め、運動が定着化する効果があります。運動機能の向上だけでなく、認知機能向上、精神状態改善、転倒予防、生活の質の向上などに効果があると言われています。

集団リハビリテーションの効果

1 認知症予防

体や頭を動かすことで新陳代謝がよくなり、血液や酸素が全身に行き渡ることによって脳が活性化し認知症予防につながります。

2 引きこもり予防

1人で部屋にこもってしまうと認知症の原因になってしまうことがあります。人と会話するだけでも認知症予防につながります。話をすることで日ごろのストレスも解消でき、認知機能低下を防ぐことができます。

3 身体機能の維持・向上

一人で体を鍛え続けるのは、孤独で辛い作業です。誰かと一緒に運動することで、不思議ともう少し頑張ってみようかなと思えるものです。ゲーム感覚で楽しく体のトレーニングができるので長続きしやすいです。

4 満足感・充実感

集団リハビリテーションには、他利用者との関りが促進される、健康意識を高める、認知症の発症を防ぐなど、様々な健康効果があることは、多くの研究者の間で定説となっています。誰かと一緒に体を動かすこと自体に、幸福感・満足感を感じてもらう効果があるとも言われています。

5 ストレス解消

体を動かす行為にはストレス解消効果があります！ストレスは、心臓病・認知症・糖尿病など、ありとあらゆる病気の引き金になる恐ろしいものです。

みなさんも一緒に集団リハビリテーションに参加しましょう！



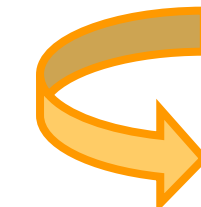
まつひら まさみ
松平 昌美（異動になりました。）

デイケアに入職して4年間、皆様とリハビリやレクリエーションをさせていただきました。心配りが足りない事もあったかもしれませんが、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。

異動先は、直ぐ近くの老人保健施設です。お会いすることもあると思いますので声をかけてくださいね。

皆さまも日々のリハビリ頑張ってくださいね。

いつまでも、お元気でお過ごしください。ありがとうございました。



さかがわ はるみ
坂川 晴美

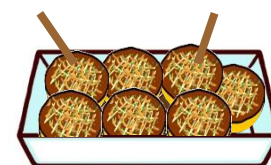
4月より、他部署から異動してきました坂川晴美です。

早く利用者様のお名前を覚えていきたいと思っています。

皆様に寄り添い、一緒に楽しく過ごしたいと思っています。

これから宜しくお願い致します。

私はお好み焼きやたこ焼きが好きです。美味しいお店を教えてください。



新入職員紹介



せがわ げんき
勢川 玄樹

4月から入職した勢川 玄樹です。

今年3月に学校を卒業し社会人1年生になりました。

働くということが初めてなので分からないことばかりで、毎日緊張して過ごしていますが、仕事内容や利用者様の顔と名前を早く覚えて、皆さまと一緒に楽しく過ごせるよう精一杯がんばりますので宜しくお願いします。



月刊イ5月号(vol1257)抜粋

健康だより

5月15日は
「水分補給の日」

脱水症に要注意！

5月は比較的過ごしやすい時期ですが、徐々に気温が高くなると、変化に体がついていかず体調を崩してしまうこともあります。体調を崩さないポイントの一つは、こまめな水分補給です。高齢になると、体内の水分量が減り、のどの渇きを感じにくくなるため、右のようなタイミングを目安に、こまめに水分を取りましょう。

～1日 **1,300cc**～

※飲水制限のある方は、医師に相談してください

水分補給のタイミング

- ☐ 朝起きたらすぐ
- ☐ 食事中(朝・昼・夕)
- ☐ 間食するとき
- ☐ 運動の前
- ☐ 運動中
- ☐ 運動後
- ☐ 入浴の1時間前

2～3時間おきに
コップ1杯程度を
目安にしましょう

- ☐ 入浴後
- ☐ 寝る前

