

あおぞら

千秋病院デイケア

11月



11月3日(土)デイケア営業致します

11月23日(金)デイケアお休み致します

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 🔥	7	8	9	10
11	12	13	14 🔥	15	16	17
18	19	20	21	22 🔥	23	24 🎵
25	26	27	28	29	30 🔥	

毎月 🔥 の日はイベント湯です

金田一コンサートは11月24日(土) 🎵 です

ファイトッ
オー!



団結してがんばろう!!



よし!
がんばるぞ



準備体操も
しっかりしなくちゃね



はい、ボール



運動会

10月24日運動会を行ないました。
青チーム、黄チームに分かれ、リハビリを
兼ねたいくつかの種目で競い合いました。

よ
あ
く
狙
っ
て
え

早く、早く
ボール回して

ボール運び

落とさないよう
素早くそ〜っと

お見事!
でも的は
そっちね

輪投げ

綱引き

玉入れ

パン食い競争

やったー
勝ったぞ

それ引け!
綱引きは
職員も総出で

今日のおやつは、
パン食い競争の
あんぱんで〜す

黄色チームの勝利

輪っか送り





あなたにインタビュー 加藤 二三男 様



自動車から自宅の玄関へ入る時に転んでから車イスの生活になりました。デイケアに通うようになって2年になります。デイケアのみなさんには親切にしてもらい、リハビリや自主トレをがんばってやってきて、今では歩行器を使えば歩けるようになりました。

家では昔から、趣味の菊栽培をやっています。昔は、展示会にも出していました。今でも少しずつですが、家で楽しんでいます。

リハビリからの ひとことアドバイス

簡単 腰痛予防
してみませんか



椎間板ヘルニアや腰椎の骨折などでは強い腰痛を生じますが、腰痛にはそれ以外にも様々な要因があります。例として姿勢不良、腹筋・背筋の筋力低下などがあります。

ヘルニアや骨折は整形外科の受診が必要ですが、それ以外の原因による腰痛は自分で改善や悪化の予防をする事ができるかもしれません。

一番簡単に改善できるのが「姿勢」です。まずは自分が座っている時の姿勢を鏡で見たり、家族の人に見てもらいましょう。下の図の姿勢を参考に自分自身の姿勢を見つめ直してみてください。気になる方はデイケアリハビリスタッフが姿勢の評価をさせていただきますのでお気軽にお声掛け下さい。

悪い姿勢



浅く腰掛けると腰椎(背骨)に過度の負荷がかかる

良い姿勢



膝が太ももより少し高くなる椅子に深く腰をかける



今月のベストショット!!!



いつでも
一緒



利用者様の作品

