



あおぞら

千秋病院デイケア

2022年
(令和4年)

12月



下の方にも
星をつけて



クリスマスのツリーを
飾りました♪



ここに
つけようかな



手の届くところに



このきらきら
すてき



12/7水は
クリスマス会



臨時利用 受付中です!



人形も玉もつけると
キレイね



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
毎月🔥の日はイベント湯🍵の日 はおやつにコーヒーが出来ます				1	2🍵	3🍵
4	5	6🔥	7🍵 クリスマス会	8🍵	9🔥	10
11	12	13	14	15🔥	16🍵	17🍵
18	19🔥	20🍵	21🔥	22🍵 柚子湯	23	24🔥
25	26	27🔥	28🍵	29🔥	休 30業	休 31業

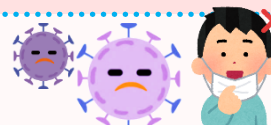


令和4年12月30日(金)~令和5年1月3日(火)は休業です

棒体操
復活しました



ご家族様の体調不良もお知らせください。感染しても熱が出ない場合もあります。のどの痛み、鼻水、咳などの症状があれば教えてください



愛知県でもコロナの第8波に入っているとの報道がされています。デイケアでも引き続き、感染予防の対策を行っていきます。寒い季節になってきましたが、ご家庭でもこまめに換気などを行い感染対策をお願いします。





テイ菜園



エンドウ豆がもうすぐ収穫です！



白菜はまだかなー？



すっかり寒くなってきましたが、テイ菜園の野菜たちは元気に育っていますよ！



フロッコリーに水やり中です



今月のご長寿さん 長生きの秘訣をインタビュー
お誕生日おめでとうございます！



H様

健康の秘訣を教えてください
国会中継や討論会を見ること



やりたいことを教えてください

温泉に行って美味しいものを食べたいな

ご家族様へメッセージ♪

いつまでも仲良く元気でいてください

歯科衛生士よりお知らせ



歯を磨いた後同じ歯磨き粉を付けて入歯を磨いていませんか？



歯磨き粉を付けて入歯を磨くと細かい傷がつき破損の原因になる場合があります！

はい！磨いています！



ひゃー大変だ！



ということで、歯磨き粉を付けて入歯を磨くのは控えた方がいいですよ！！



歯磨き用として1本、入歯磨き用として1本、合計2本の歯ブラシを使うことをお勧めしています！

認知症は予防することができる！？



世界保健機関（WHO）は「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」のなかで**身体活動**の実施を強く推奨しています。

身体活動とは、

散歩や**スポーツ**などだけではなく、日常生活での家事、仕事、ゲームなどによる**移動**も含まれます。

1回につき10分以上は継続して運動することがよいとされています。

息が軽くきれる程度がおすすめ！！



頭と**体**の両方を使うと*さらに効果的！！

例えば…

しりとりしながら**ステップ台**を登ったり降ったりする

引き算しながら**ウォーキング**をする



8-3=□
5-1=□
9-1=□
7-2=□
6-1=□



認知課題（頭を使う課題）と、運動課題（体を使う課題）を両方同時に行うことをコグニサイズといい、心身の機能を効率的に上げていくプログラムです。

これらは工夫次第でひとりでも十分に効果的な運動となります。

また、複数の方々と一緒にこなうとより楽しみながら運動することができるので、デイケアでもコグニサイズを取り入れていきます。



作業療法士 朱宮 奈都子



習字道具をいくつか寄付して頂きました！



ご協力いただきありがとうございました！

2022年はどんな年でしたか？

まだまだコロナが落ちつかず、マスクを付けることが多い1年でしたね。コロナに負けず2023年も楽しい企画を考えていきたいと思います。2022年ご利用いただきありがとうございました。2023年もどうぞよろしくお願いします。

