

辰クリ新聞

平成30年
9月28日
VOL.30

医療法人社団裕人会
辰台クリニック
デイケアセンター
TEL0436(76)8802

デイケアセンターの近況報告♪

夏の猛暑が落ち着き、過ごしやすいつ時期になってきました。朝晩は冷える日も増えてきているので体調管理に気を付けていきたいですね。

デイケアセンターでは今年度より夏と冬に行っていた納涼祭とクリスマス会に代わって、ボランティアの方に来ていただいたり、日ごろからセンターの一角に集まっていただき、ボーリングや輪投げ、魚釣りなどのアクティビティに参加して頂いております。また、月に一回『スペシャルランチ』として普段より特別感のある昼食を曜日を替えながら毎月おこなっていますのでぜひお楽しみいただければと思います。

8月4日にはベリーダンスと楽器演奏のボランティア そよかぜ・soyokaze.』の皆さんに来ていただき、楽器の演奏と歌、ベリーダンスを披露していただきました。ご利用者様も口ずさめる曲や席の近くまで踊りにきてくれたので、多くのご利用者様に楽しめていただけたようです。

今後も皆様楽しんでいただけるよう、ボランティアの皆さんに来ていただく予定です。楽しみにしていただけると幸いです。



運動の秋到来!

なぜ秋は運動の秋と呼ばれるの？

秋は食欲の秋と共に運動の秋とも呼ばれます。食欲が向上する時期に運動は適しいと思われがちですが、実は運動によって代謝を高めるのに一番適切なのは9月から11月と言われています。

どんな運動がいいの？

基礎代謝を上げるのに効果的と言われるのがジョギングやウォーキングなどの有酸素運動と言われています。

運動の前後にストレッチをやりましょう!

運動前にストレッチを行うことで血流を良くして筋肉を動かしやすいことはもちろんのこと、代謝向上の効果もあります。また、運動中に足の疲れを感じた時にも効果的です。運動後のストレッチは軽視されがちですが、緊張した筋肉をほぐして慢性的な疲労を残さないためにもストレッチを行う習慣をつけましょう。皆さん無理はせず秋の訪れを感じながら身体を動かしてみるのはいかがですか？
こんなストレッチはいかがですか？

太もも後ろのストレッチ



大きく一歩出します。(ふらつく方はつかまって下さい)前の足に体重を乗せていきます。後ろの足が突っ張るところで10秒ほど止めます。左右行いましょう。

インフルエンザの予防接種が始まります

10月よりインフルエンザの予防接種が始まります。接種後、効果が始まるまで約2週間かかり、効果は約4か月持続すると言われております。予防接種は受けても絶対に感染しないというものではありません。しかし接種することで、重篤化する事を防ぐことができます。かかりつけの病院の先生に接種可能か確認をして体調が良い日に早めに受けましょう。

ちよつと辰日通信

8月21日に「アイクレレスト辰台のイベント」として茶話会を開催しました。当日は緊急医療情報の活用と9月に行われる夜間を想定した避難訓練の説明をしました。また、入居者様に茶筌を使ってお茶を点てる体験をしていただき、美味しいお抹茶とお菓子を召し上がっていただきながら、和やかに意見交換が行われました。

8月の創作活動

8月の創作はハイビスカスをお花紙とモールで、背景の空と砂浜をちぎり絵で作成しました。ご利用者様の協力もあり素敵な作品になりました。



☆新入職員紹介☆

介護士 白川原

6月に入職致しました。楽しく過ごしていただけるよう頑張ります。