

アクリ新聞

平成30年
9月28日
VOL.30

医療法人社団裕人会
辰巳台クリニック
デイケアセンター
TEL 0436(76)8802

運動の秋到来！

なぜ秋は運動の秋と呼ばれるの？

デイケアセンターの近況報告♪

夏の猛暑が落ち着き、過(1)しやすい時期になつきました。朝晩は涼しい日も増えていたので体調管理に気をつけたいですね。

デイケアセンターでは今年度より夏(1)行つて納涼祭とクリスマス会に代わつて、ボランティアの方に来ていただき、ボーリングや輪投げ、魚釣りなど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にして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『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ました

だきました。利用者様も口ずさめる曲や席の近くまで踊りこめてくれたので、多くの利用者様に楽しめていただけたようですね。

今後も皆様が楽しんでいただけよう、ボランティアの皆さんに来ていただき予定です。楽しにしていただけます。



太もも後ろのストレッチ



大きく一步出します。(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。

こんなストレッチはいかがですか？

8月の創作活動

8月の創作はハイジン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たよう頑張ります。

基礎代謝を上げるのに効果的と言われているのがジ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ろう！

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くなる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？

ちよひつと辰巳通信

8月21日(火)～(水)クレセント辰巳のアパー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の間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、入居者様に茶筅を使つてお茶を点てての体験をしていただき、美味しいお抹茶と和菓子を召し上がりながら、和やかに意見交換が行われました。

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、効果が出始めるまで約2週間かかり、効果は約4ヶ月持続するとされています。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。