



☎ 935-5858

100 2024

1月

昨年中は、当デイサービスをご利用いただき誠に感謝しております。

本年もスタッフ一同よりよいケアを目指し、楽しく・笑顔のたえないデイサービスを目指してまいりますので、宜しくお願い致します。



～ 介護通信 ～ 【活動紹介】

去年の12月、利用者の方へデイサービスでの活動写真をプレゼントしました。家族の方もご覧になりましたか？カメラを向けるとマスクをしても分かるほどの笑顔の写真や真剣な表情の写真。

今年も活動を通して写真という記録を残し、利用者の方とご家族の方とのコミュニケーションツールになるよう日々、写していきたいと思っております。

～ リハビリ通信 ～【運動不足解消の体操】

年明けは、普段と違う料理や飲みものを頂いたり、遅くまで起きていたり食生活が乱れやすくなります。

さらに寒さで外出や運動する機会が減りカロリーを消費しづらくなったり筋力低下が見られる事もあります。ちょっとした運動を取り入れる事で解消できます。今回は、デイサービスでも毎回行う運動法をご紹介します。

①ももあげ・椅子に深く腰をかけてゆっくりと腿を上げます。交互に50回×2セットほど行います。※骨盤をたてる事や息を止めないで行う。

②膝伸ばし・これも椅子に深く座り左右交互に5秒脚をあげる。※つま先が上を向くように行う。左右交互に5秒上げる×2分程。



③その場で足踏み、出来る方は腕も交互に振ってみましょう。無理のない回数や自分が行いやすい運動から始めてみてはいかがでしょうか。

～ 看護通信 ～ 【気をつけたい冬の寒さ対策】



冬は年を重ねた方にとってたくさんの危険が潜む季節でもあります。寒さが本格的になった今、注意していただきたいのは身体の冷えによる影響です。厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。その為、感染症にかかるリスクが高まり十分な注意が必要です。

また身体の冷えは、血行不良を招き、肩こりや膝の痛みも誘発します。さらに、温度の急変による身体へのストレスで、心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。

暖かいお洋服や厚手の靴下の装着、湯たんぽ等の使用、暖房器具の使用、身体が温まる食べ物や暖かく過ごせるよう工夫して寒さ対策をしましょう。



若松苑デイサービス 今月の空き利用状況 (定員30名)

	月	火	水	木	金	土
空き	5	8	5	10	6	3

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡

