

6月号



こころもからだも健康



## リハビリ内容のご紹介



じめじめの梅雨も  
運動で吹き飛ばそ  
う!!



新しいマシンを導入しました。前は背もたれのないタイプのバイクトレーニングでしたが、今回は背もたれ付きで背も低く、足を大きく上げずに乗り降りしやすく、より多くの利用者様が安心して利用できるタイプのものを選択しました。今までより利用する方も増え、リハビリ室での運動の質と量が上がっています。他にも色々工夫して運動を実施していますが、後日ご紹介させていただきます。  
前に乗っている猿のぬいぐるみもマスクをつけており、感染予防を自覚するために一役かってくれています。



## お口の健康コーナー

今回は“舌”についてのお話になります



### 舌の色や形を見てみよう！

東洋医学では「舌診」といって、内臓の調子を舌でみることもあるようです。

理想的な舌とは？

ピンクから淡い赤色で、真ん中がふっくらして適度な弾力があり、うっすらと苔がある舌が良いと言われています。



### 毎日観察してみよう！

- 色が薄かったり紫色だと？  
血行不良、貧血ぎみ
- 歯型がついていると？  
むくみがある・疲労がたまっている
- 小さくて薄いと？  
栄養不足・水分不足
- 舌苔が白い  
胃腸が弱っている・糖質過多
- 舌苔が黄色いと？  
熱がこもっている・食べすぎ・風邪

### デイケアでのコロナ対策について

- ①食事以外でのマスク着用
- ②手洗い運動強化中
- ③換気の徹底
- ④着席時、隣の方と距離をとる配置
- ⑤送迎の車内は窓を開ける
- ⑥感染予防として1対1での入浴対応



6月も引き続き対策を行って参ります。ご家族などに体調不良の方がいた場合は、デイケアまでご連絡ください。

大井協同デイケア 049-267-1115



### 大井農園ニュース



例年は、苗を買いにビバホームへ買い物歩行練習ツアーで行きましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で外出を自粛しております。そこで、種から苗を作る取り組みを行いました！キュウリ・なす・ピーマン・オクラ・レタス・バジルを植えました。

### ○デイケアからのお知らせ○



6月より、散髪を再開いたします。別紙で申込用紙を配布いたしますので、ご希望の方はお申し込みください。イベントに関しましては、6月も引き続き中止とさせていただきます。ご了承ください。

※4月号より、月間スケジュール表を献立表の裏へ印刷させていただいております。