

8月号



こころもからだも健康



リハビリ内容のご紹介

身体を動かすことは、気持ちいいですね♪



自転車型の有酸素運動（脈拍チェック機能付）

寄りかけられるタイプの自転車（脈拍チェック機能付き）

座ったままできる全身運動

【有酸素運動コーナー】（自転車2種類、Nuステップ1台）

最近運動不足になっていませんか？
「少し頑張ると疲れる」「階段昇るのがしんどい」と感じる場合は体力が落ちているかもしれません。疲れるからといって、動かないでいると、さらに体力が落ちていきます。
そんな運動不足を解消するのに、うってつけなのが、この3台の機械リハビリ！
体力を増やすことで、日常生活の活動量も増え、自然と健康的な体作りが可能となります！
夏の暑さに備えて、体力をつけて乗り越えていきましょう！
★前の画面に映る脳トレも一緒に行うと、認知症予防にも効果的です！
日テレの安村アナは、1日2時間こいでいる様です。





必要な水分量摂れていますか？

ご高齢の方は、体重×40mlが一日に必要な摂取量と言われています。例えば、体重50kgの方として、50×40=2000ml 朝昼夕3食で摂れる約800～1000mlの水分のほかに、約1000mlの水分（コップ200mlなら約5杯）をこまめに摂れると一日の摂取量をみだすこととなります。ですが、何を飲んでもいいとは限りません。糖分が多く入っているものを、ちょこちょこ飲むと虫歯の原因へ繋がり、口腔環境を悪くしてしまいます。こまめに摂る水分としておすすめなのは、水か麦茶です。上手な水分摂取を心がけましょう。



パタカラ体操やってみましょう！

パタカラ体操は、食べ物をのどの奥までスムーズに運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による体操です。この体操をみなさんが知っている歌にかえて歌ってみましょう。



- 『上を向いて歩こう』
 ♪パパパ パパパパ (うえをむいて)
 ♪タータタタタ (あるこう)
 ♪カカカカ (なみだが)
 ♪ラララーララ パタカラ (こぼれないように)
 ♪パパパッパッパ (おもいだす)
 ♪タータター (はるのひ)
 ♪カッカーカ カカカカ (ひとりぼっちの)
 ♪ララー (よる)

★7/7★

七夕イベントを行いました



7月7日 七夕イベントを行いました。利用者様より頂いた素敵な着物を着て、5人の織姫による1人の彦星争奪戦「私が織姫よ！大会」が行われました。歌やおどりで競い合い、みなさんと一緒に楽しいひと時をすごしました。また一年後に会えますように！
 介護福祉士 山本 達夫



大井農園ニュース Vo1.3



種から育てた苗が育ち、キュウリが5本採れました！立派なキャベツも収穫でき、あわせて即席漬けにし、美味しくいただきました。ピーマン、ミニトマト、ナスもすくすく育てており、収穫が楽しみです！
 理学療法士 荒井克仁



○デイケアからのお知らせ○



8月の散髪は4日（火）、21（金）になります。ご希望の方は散髪申込書（別紙）にてお願い致します。
 尚、イベントに関しましては、感染対策に気をつけながら少しずつ再開して参ります。

※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。