



## 新春「七福神巡り」を開催しました！

長いお正月休みが明け、デイケアには利用者さんの活気ある声や足音が戻りました。静まり返り寒気を帯びた室内もあっという間に色づき、温かい雰囲気の中で2022年のスタートです。

新年最初のイベントは、長引くコロナ禍で初詣にも行けないとの利用者さんの声を受けた、職員手作りの「七福神巡り」です。

「健康長寿」や「疫病退散」などの願いを込め、室内3か所に設置された神社に賽銭や絵馬を奉納して頂きました。

絵馬には「元気でデイケアに来られますように」、「もっと歩けるようになりたい」など前向きな言葉が並び、希望に満ち溢れた年明けとなりました。

皆さんの願いが叶うよう、職員一同今年も全力でサポートしていきたいと思います！



## 作業活動がんばってます！

デイケアでは1日2回の「作業活動」を行っています。内容は主に月替わりの壁画制作です。

作業内容はそれぞれの適性や身体状況、好みなどに配慮してお勧めしています。易し過ぎても難し過ぎても自信喪失に繋がってしまうことがあるので少しずつ勧め、作業中の様子や言葉を見逃さないように慎重に対応することを心がけています。

一つの作品を作り上げるには「折る」、「切る」、「貼る」、「ちぎる」、「丸める」など、いくつもの工程が含まれます。しかし認知症などで多くの工程を記憶することが難しい方、身体機能の低下や障害などにより出来ない作業がある方もいらっしゃいます。

誰もが無理なく楽しみながら行っていただけるよう、デイケアでは工程に分けた作業を基本としています。これにより、紙を半分に折ったりちぎる作業なら行える、ハサミで切る作業を中心に行いたいなど、それぞれの希望に合った作業が行えます。皆さんが少しずつ積み上げた努力で、大きな作品を作っているのです。

季節は「春」。色とりどりの壁画が出来上がるのが楽しみですね。❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀



## 七福神巡りの様子



## 作業活動の様子



このマフラー  
自分で作ったのよ♡



## 避難訓練の様子



今回の避難訓練は緊急連絡や送迎など、ご家族の方にご協力を頂き、ありがとうございました。

直前に福島県での地震もあり、皆さま真剣に取り組まれました。



# 春は不調を感じやすい季節です

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなります。



## ストレッチで副交感神経を活発にしよう！

ストレッチを行うと心身がリラックスし、血圧や心拍数を下げ、副交感神経の働きが活発になります。大切なポイントは「気持ちよい」と感じる強さで行う事です。呼吸は止めず、普段よりもゆっくりと深く息をするように行うとより効果的です。

### ①胸そらし



両手を肩の高さまで上げ、上体をゆっくり後ろに反らす。30秒保ち、元に戻す。これを繰り返す。

### ②かかと太もも乗せ



左の太ももの上に右足のかかとを乗せる。背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を前に倒す。30秒保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

### ③足首立て



左足を前へ伸ばし、上体を少し前に倒す。左足のつま先を体の方へ向け、30秒保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

### ④体側伸ばし



左肘を真上に上げる。そのままゆっくりと上体を右へ倒し、30秒保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

## リハビリ頑張っています☺



## ぬり絵大賞🎨



## レク・行事🎉



## リハビリ努力賞★



## お食事中🍴



## 空き状況 (2022年3月末日)

月	火	水	木	金	土
◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎：余裕あり ○：空きあり △：残りわずか ×：空き無し

### 《連絡先》

小金井中央病院 通所リハビリテーション

【電話番号】

0285-44-7000

【営業日】

月～土曜日

【営業時間】

8：00～17：00

【ホームページ】

<http://www.koganei-chuo-hp.com/>



上記のQRコードはスマートフォン等で読み取ると、通所リハビリテーションのページを見ることが出来ます。

季節のイベントなどの様子を見る事が出来ますので、是非ご覧ください。🌸

## 《編集後記》

春麗らかな季節となりました。暖かく過ごせるようになり、ほっと一息つけますね。

日中の気温が高くなると、寒暖差により体調を崩す危険がありますので注意してお過ごしください。

また真夏でなくても「熱中症」は起こります。厚着のし過ぎなどにもご注意ください。

重い上着は脱いで、身も心も軽くなりましょう。

文責 中村・坪山・水谷

