



第23号

2022年. 4月

デイサービスセンター 美郷 通信

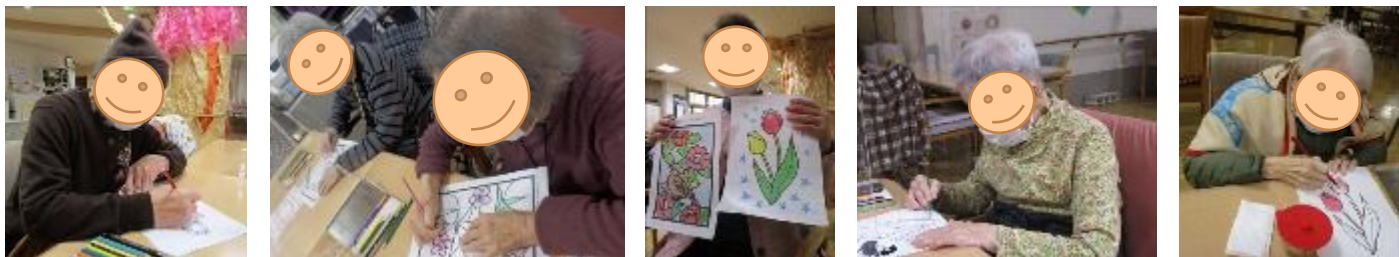
のびのび



桜の花も咲き、いよいよ春も本番です。4月は低気圧と高気圧が交互に通過するため、数日周期で天気が変わり、朝夕と日中の気温差が大きくなるので、体温の調整が難しい季節とされています。朝晩が冷えるからといって常に厚着をしていると、体温の調整機能が低下して、免疫力が弱まることにもつながります。寒い・暑いなどの気温差を感じて服の調整を行うことが大切です。

天候以外にも年度の変り目で生活環境が変わる人もいます。そのため、この季節になると倦怠感や気分の落ち込み、イライラ感などが起こりやすくなります。よく睡眠をとって、しっかりご飯を食べることに加えて、リラックスのためにお風呂に入る・大きく深呼吸をする・適度に身体を動かす等のことを意識して過ごしてみてください。少しでも心身の不調を感じたら無理をせずに、どんなことでもお気軽に美郷スタッフへご相談ください。

お花制作



ぬり絵は食事動作と同じ「前に傾いた姿勢」になる作業です。左手は紙を押さえたり向きを変えたり「固定調整の役割」をし、右手は色鉛筆を「動かす動作」を行います。



お花紙を折ったり、ねじったり、開いたり、指先を使う細かい作業です。集中して真剣な表情ですね。

お花見



「これは八重桜？」「今年もきれいなのができたね」と作品を見て周り、お花見気分を味わいます。

「美郷デイの一日」の例

運動や活動を自分で選ぶ



9:00~

お迎え

看護師によるバイタルチェック

集団での体操だけでなく、個人での運動やマッサージ機器の使用、脳トレ、四季折々の作業活動、趣味活動（書道、歌、刺繍など）の中から、自分に合った運動や活動する機会を選んでいただけます。

10:00



ラジオ体操

入浴

運動・活動



12:00



口腔体操

昼食

喫茶

リズム体操

レクリエーション

運動をより楽しく♪

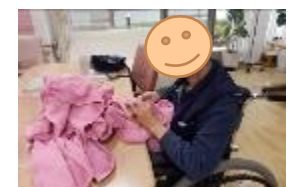
おやつ



15:30

お送り

皆さんの「できる力」を活かしながら、状況に応じたサービスを提供します。



デイサービスでは1日体験を行っています。（送迎付き）

入浴・食事・活動などは曜日により違いがありますのでお問い合わせください。

費用：760円（お昼+おやつ代） お気軽にご連絡ください。

☎ 072-866-7007

デイサービスセンター美郷（月～土 9～17時）