



第24号

2022年. 6月

デイサービスセンター 美郷 通信

のびのび



いよいよ暑い季節が目前にせまってきました。「屋外でのマスク不要」などのニュースも増えてきており、一日も早くマスクを外した皆さんの素敵な笑顔が見られるようになればいいなと願っています。さて、湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、身体の抵抗力が弱くなるといった変化が起こりやすくなります。特に、寝苦しい夜が続くと睡眠不足となり、熱中症になりやすいそうです。それを予防するためにも、思いついたときには胸をはって深呼吸をし、こまめな水分補給と、軽く足踏みするなど身体を適度に動かすことを日々意識して習慣づけてください。



作業活動・趣味活動

自分の作品や皆で大作を完成させた時の達成感・安心感は、自律神経の働きを良くします。



機能訓練・動作訓練

身体を適度に動かしていると、生活を続けていくための基礎体力や免疫力が維持できます。



ふれあい交流

人との交流は認知症を予防するだけではなく、死亡リスクの低減にもつながります。



「美郷デイの一日」の例

運動や活動を自分で選ぶ

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。

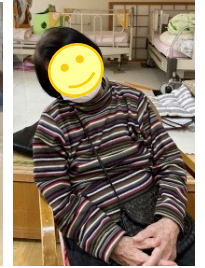
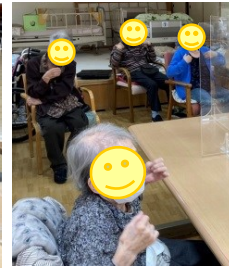
9:00~

お迎え
看護師によるバイタルチェック



10:00

ラジオ体操
入浴
運動・活動



12:00

口腔体操
昼食
口腔ケア
喫茶
リズム体操
レクリエーション
運動をより楽しく♪



64

6月4日は虫歯予防デーです。

入れ歯になっても、舌や歯肉のお手入れ（口腔ケア）は大切です。

食事後には口をよくすすぎ、柔らかい歯ブラシや布などで汚れを落とすことでマッサージ効果となり血行もよくなります。

また、口腔ケアは誤嚥性肺炎などの病気の予防にもつながります。

15:30

おやつ
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。（昼食&おやつ・送迎付き）760円

ちょこっとデイ（短時間デイサービス・送迎付き）もお試してください。

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。

☎ 072-866-7007

デイサービスセンター美郷（月～土 9～17時）