



第19号

2021年.8月

# デイサービスセンター 美郷 通信

## のびのび

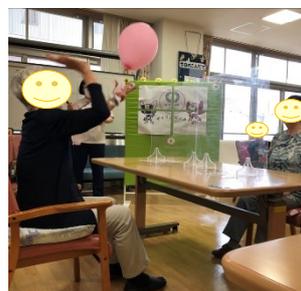


蒸し暑く、寝苦しい夜が続いています。暑くなると疲れが抜けずに体がだるくなり、食欲不振になったり、消化力が低下します。「食事は量より質!!」豚肉や大豆、乳製品、夏野菜などの食材から少しずつでもバランスよく栄養を摂って夏を乗り切りましょう。

また、朝の散歩も夏バテ予防になります。転倒が不安という方は、デイでのペダル運動をお勧めします。関節にかかる負担が少ないので、膝の痛みがある方も安心して行えます。



色々なところで賛否が分かれています、遂に一年遅れで東京オリンピックが開催されました。選手一人ひとりの苦悩のドラマに胸を打たれたり、喜びの表情を見て自分まで幸福感を味わえたという方もおられました。選手たちを応援する意味も含めて、デイでも美郷オリンピックを開催しました。皆さんも白熱した戦いの中で、一喜一憂し、日常より動きも大きくなっていました。一生懸命取り組むうちに、思わぬ運動量があり訓練効果が期待できました。





# 「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



気持ちいい~わぁウォーターベッド



口腔体操



ペグを使って指や頭の体操



12:00



昼食  
喫茶



リズム体操  
レクリエーション



天気がいいときは外を歩いて  
日の光を浴びましょう♪

運動をより楽しく♪

おやつ



15:30

お送り

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）