



第20号

2021年. 10月

# デイサービスセンター 美郷 通信

## のびのび



新型コロナウイルス感染予防対策には万全を期していましたが、8月末に職員の家族から陽性者が出てしまいました。他の職員や利用者さんへの感染はなかったものの、デイサービスを休止し、皆さんへ心配と多大なるご迷惑をおかけしましたこと、深くお詫び申し上げます。合わせまして、多くの方にPCR検査へのご理解・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。10月に入ると秋も深まり、一日の気温変動が大きくなります。引き続き職員一同、健康管理と徹底した感染対策を行い、皆さんに安心して秋を楽しんでいただけるように努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いたします。



## 棒体操

棒を持って様々な方向へ腕を動かす「棒体操」は、座って腕を動かすため体の固定力が必要となり、姿勢バランスの練習になります。また、両手動作を促したり、無理なく安全に肩を動かすことができます。そして体を前かがみにする・伸ばす・捻るなどの動きは、日常動作の基本となる動きなので動作練習にもつなげやすくなります。

筋肉を動かし柔軟性が保てると、動作が安定するだけでなく、骨折予防になったり、呼吸や嚥下機能の向上も期待できます。





# 「美郷デイの一日」の例

(半日のご利用もできます)

## 運動や活動を自分で選ぶ

集団での体操だけでなく、個人での歩行練習や生活動作の練習、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



口腔体操



12:00



昼食

喫茶



リズム体操

レクリエーション

楽しく動こう♪



おやつ

お送り

15:30



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)