

デイケア



桜の壁面作り

3月末から4月5日(土)まで
レクリエーションの時間に
皆さんにもご協力いただき、
桜の壁面作りを行いました。
おかげでデイフロアも桜で
賑やかになりました。



上映会 4/21(月)

リクエスト頂いていた『三匹の侍』を見る予定でしたが、
レンタル期間が終了しており取扱いが無いとの事で、別の物を用意。



『ドリフ大爆笑Third
～30周年記念傑作大全集～』に変更させて頂きました。
「懐かしい」や「よう笑ったからお腹痛い(笑)」と
フロアは笑い声が響いていました。

ビューティタッチセラピー

4月5日(土)、17日(木)、25日(金)はハンドやメイク、フェイシャルのセラピーを、
4月10日(木)、28日(月)は、フットケアセラピーを行いました。
ハンドやフットは血液の循環が良くなると皆さん実感しているようで、
「暖かくなった」や「爪の色変わるんやで」と喜びの声が聴かれています。



今月の 替わり湯は



「桜の替わり湯」 4/7(月)～12(土)

桜の造花をカプセルに詰め、
湯に浮かして替わり湯を行いました。
桜のフレグランスを使用し香りも楽しんで頂きました。



4月のご当地メニューは 「愛知県の 郷土料理」



煮みそ(愛知県)・ほうれん草のごま和え
ご飯・漬物・すまし汁でした。

煮みそは、さまざまな具材を味噌で
煮返しながらつくります。
バリエーションは非常に多く、
煮物のようにして食べるところもあれば、
汁を多めに鍋や味噌汁のようにして食べる
ところもあります。



来月は秋田県の郷土料理です。

老 健 お花見

彦五郎公園へお花見に行きました。
桜の花はまだ満開ではありませんでしたが、
皆様「花が咲いていてよかったよ」
「普段と違うところに来られただけでも
気分が変わるから楽しいよ」と喜ばれておりました。
公園に向かう途中の車内でも新しい建物や救馬谷観音を見て、
景色を楽しまれておりました。



出張パティシエ

龍神より菓子工房HOCCO様に
来苑していただき、パティシエさんに目の前で
ケーキを盛りつけていただいたり、
ドリンクも目の前で淹れていただいたりしました。



パティシエさんの盛りつけを見て、
「見入ってしまうなー」「さすがプロやなー」と
皆様楽しまれておりました。
ケーキも美味しいと喜ばれておりました。

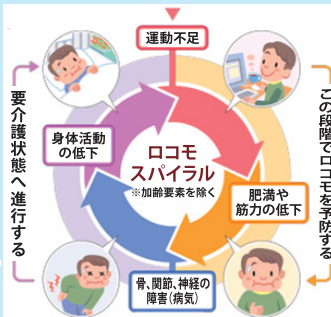
リハビリ ロコモとは?

『ロコモ』って聞いたことがありますか?
運動器(骨や関節、筋肉など)に何らかの障害が生じて起こる
移動機能の低下により、「歩く」「立つ」「座る」といった日常生活の動作が
困難になる状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。



骨、筋肉、軟骨、関節、神経などの「運動器」は、
それぞれが連携して体を動かしています。
そのどれかひとつでも働きが悪くなると
体はうまく動かなくなり、他の運動器にも障害を与えます。
その結果、運動不足に陥り、筋力が低下し、
さらに症状が悪化するという悪循環が繰り返されます。

ロコモティブシンドロームの主な原因は
「加齢」による運動機能の低下ですが、
慢性的な運動不足がさらに拍車をかけるといわれています。
ロコモになると、運動機能低下による弊害だけでなく
認知症のリスクも高まることが指摘されています。
体が思うように動かなくなると、外に出るのがおっくうになってしまいがちです。
人と会う機会が少なくなると、脳が刺激を受けることも少なくなり、
考えることも減って認知機能が低下してしまうと言われています。



ロコモトレーニング

ロコモを予防するためには適度な運動が大切です。
片足立ちや関節の曲げ伸ばし、スクワットなどの
ロコモトレーニングが効果的です。
また、ウォーキングも効果的と言われています。



ロコモを予防するために
出来ることから取り組んでいきましょう。

No.129
令和7年
4月号

すみれ便り



色とりどりの花が咲きそろそろ季節と
なりました。
4月といえばお花見ですね。当苑で
も、老健の皆様とお花見に行き、桜の
景色を楽しみました。
デイケアでは桜の壁面を作り、フロア
が華やかになりました。



田辺すみれ苑
Instagram
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。
施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います！
よろしければ、フォローをお願いします。