

初詣

初詣

八 十 日 目

や
っ
と
か
め

【編集・発行】

医療法人 来光会
老人保健施設ピエタ

【発行日】

平成 27 年 2 月 1 日

「犬山成田山初詣」

生活機能訓練の一環として、犬山市にある成田山に行ってきました。1年のはじまりとあって、皆さま一生懸命お参りされていました。

今年1年が皆さまにとって良い年になりますように♪





これからの行事活動

2 月度

	2 階	3 階	4 階	通所リハビリ
誕生会	25日(水)	25日(水)	25日(水)	9日(月)、17日(火)
喫茶の日	18日(水)	18日(水)	18日(水)	9(月)、17(火)、25(水)
書道クラブ	20日(金): 今月は6階です			
生け花クラブ	4日(水): 今月は2階です			



老人保健施設ピエタでは、皆様からのご要望や苦情を随時受け付けております。ご遠慮なく職員にお声がけ下さい。

直接お話ししにくいことでしたら、**ピエタ 1階喫茶コーナー**にて相談ボックス「明日の声」を設置しておりますので是非ご活用下さい。

簡単にできる「冬の生活健康度チェック！」

●回答は「はい」「いいえ」です。

◎「はい」が14～15コ

「あなたは、十分に健康に気をつけて生活しています」

◎「はい」が11～13コ

「あなたは、冬の生活を見直すところがあります」

◎「はい」が8～9コ

「あなたは、免疫力が落ちるような生活をしています」

◎「はい」が0～7コ

「あなたは、冬の病気になりやすい生活をしています」

1. 外から帰ってきたら、手洗いうがいをする
2. 食事前、トイレの後はしっかり手を洗っている
3. 調理をする前には必ず手を洗っている
4. 生の魚介類はめったに食べない
5. 部屋が乾燥しないように湿度には気をつけている
6. 部屋の湿度には気をつけている
7. 十分に睡眠をとっている(7時間程度)
8. 朝食は毎日摂っている
9. 昼食を毎日摂っている
11. 現在、たばこは吸っていない
10. お酒は飲まない
12. 毎日、排便がスムーズである
13. 排便後は肛門を清潔にしている
14. 下半身を冷やさないようにしている
15. 毎週、何か運動をしている

(Merouクラブより)



～ リハビリテーションの現場から ～

運動で転倒や骨折を防ぎましょう！

転倒を予防するには骨の強さや筋力を高める必要があります。また、生活習慣の改善も重要となってきます。

(特に「運動」「食事」が重要視されています☆)

今回は自宅内で行う事ができる「立ち上がり」をご紹介します！

立ち上がりは一見簡単そうにみえますが、お腹周り、お尻、太ももなどなど・・・とてもたくさんの筋肉を使います。

立ち上がり運動です♪



①両手を机に置いた状態で背筋を伸ばし、深く腰掛けましょう。

②①の姿勢から立ち上がり、腰掛けることを繰り返します。

<運動のポイント>

- ・痛みが出現する場合は運動を中止しましょう。
- ・ゆっくり動作を行う事で、より筋肉を鍛える事が出来ます。

～ 栄養科より、イベントの紹介～

利用者の皆様に好評のイベント食を紹介します。「食べたい！」と、ご要望の多い献立を取り入れるようにしています。また、一緒に作る“おやつレク”は楽しくて、美味しい時間をお届けします♪

お正月



クリスマス会



端午の節句



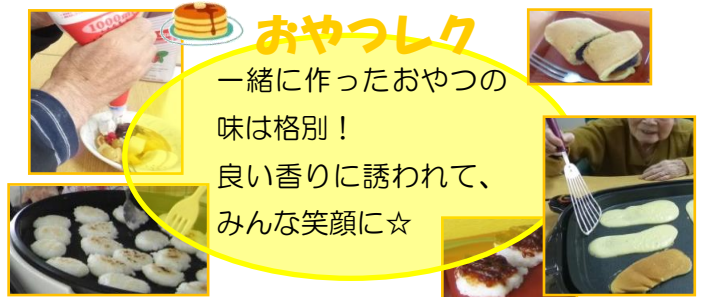
ソフト



ミキサー食の方には、形のあるソフト食を提供しています。

おやつレク

一緒に作ったおやつのは味は格別！
良い香りに誘われて、みんな笑顔に☆





入 所

ピエタ神社



7階ピエタガーデンにて手作りピエタ神社へ初詣に行きました。おみくじを引いて大吉？小吉？ナイショ！！
温かい甘酒を頂き、お正月気分を満喫しました♪

通 所

ご利用者作品 ~日本橋~



創作レクリエーションにて「日本橋」をモチーフにした作品を創りました。細かい作業を皆さん黙々と行い、手先をみる目は真剣！努力の甲斐あって、素敵な作品を創りあげることができました！！