

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 4 月 1 日



「ピエタガーデン散策」

春を思わせるような陽射しの暖かい日、ピエタガーデンに行きました。エレベーターホールにはひな人形もかざっており、皆さん揃って記念撮影。とてもいい表情をされていました。





これからの行事活動

4 月度

	2 階	3 階	4 階	通所リハビリ
誕生会	22日(水)	22日(水)	22日(水)	10(金)、13日(水)
喫茶の日	15日(水)	15日(水)	15日(水)	10(金)、13(月)、21(火)
書道クラブ	17日(金): 今月は6階です			
生け花クラブ	1日(水): 今月は4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。

春不調に負けるな！「春に3日の晴れなし」

汗ばむほどの温かい日があるかと思えば、冷たい雨が降ったりと、春の天気はとっても不安定なんとなくだるい、疲れやすいと言った春の不調は、こうした気温や気圧の変化に、カラダがついていけないのが原因です。春先のだるさ・疲れを防ぐ3つのポイント

1. 冬から春への「時差ボケ」をリセット

私達の体は、太陽の光を浴びることで、体内リズムを整えていきます。

多少寝不足でも、朝の太陽の光を浴びて冬の体内時計をリセット！さわやかな目覚めで活動的な1日を過ごしましょう。

2. カラダが固いと春は来ない？

冬の間、寒さでちぢこまり固くなっていた体も、気温の上昇とともに緩み始めます。

この変化についていけないとコリや痛み、だるさや疲れの原因に。そのため適度な運動で体を柔軟にすることも春の健康管理の重要なポイントです。

春の日差しや香りをかんじるだけでも、自律神経の正常化につながります。

3. お腹の中からもパワーアップ

防衛機能を高める上で重要なのが、腸内環境の強化です。防衛機能の最前線は、

口、ノド、目、鼻、そして胃や腸などの粘膜が担っています。中でも腸に100億個もの菌が常在する腸内の健康を維持することは、健康維持の基本中の基本！

(コアラ通信 春の健康)



～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、バランス能力を向上させることで体がふらついたり、足元が安定しない場合でも転倒せずに歩くことが可能となります。

今回は自宅内で行う事ができる「片脚立ち」を紹介！
片脚立ちを行うことで、脚の筋力、バランス感覚を養うことができます。

では実践してみましょう♪

<片脚立ちのやり方>



(図1)

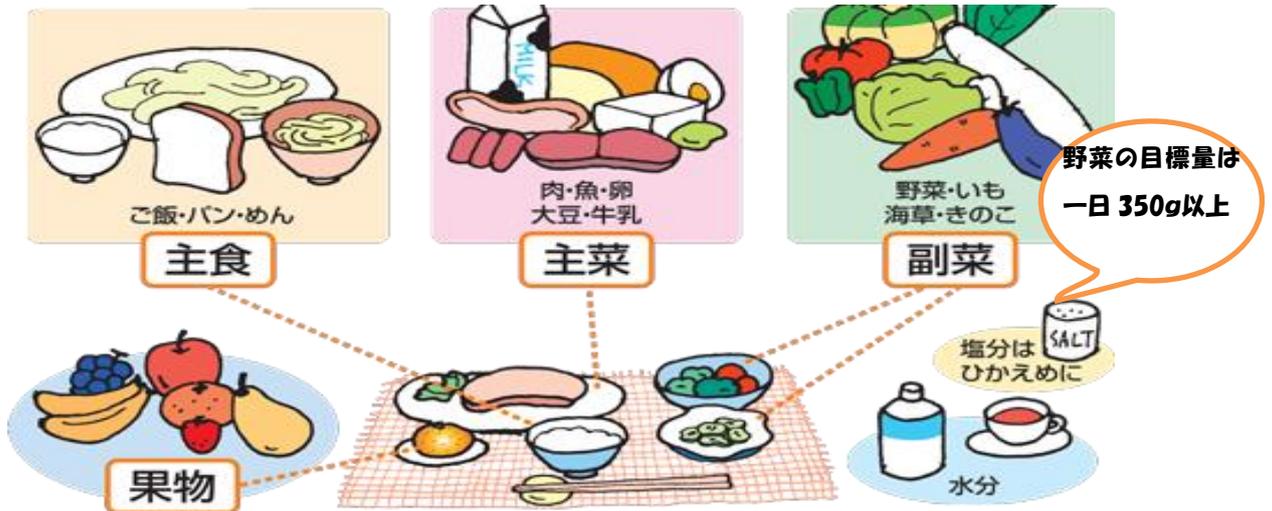


(図2)

- ① 机の横に立ち、片手を机の上に着く。(図1)
- ② 片脚を上げる。そのままの姿勢を30秒保つ。(図1)
* 転倒の危険性がない方は片手を離して行うと効果的。
* 片脚立ちが難しい方は踵とつま先をくっつける。(図2)

～臨床栄養科便り～

栄養バランスの良い食事をするためのコツ！



主食…エネルギー源となる

主菜…血や筋肉を作るたんぱく質を含む

副菜…身体の調子を整えるビタミン類を含む

この3つをそろえた食事がバランスの良い食事と言われています。

※果物もビタミン類を豊富に含みますが、食べ過ぎは中性脂肪を増加させてしまう危険があるのでご注意ください！！



入所



十二単



お内裏様とお雛様、二人並んですまし顔～♪
即席カップルの誕生です！！十二単にうっとりですね(#^.^#)

通所

ご利用者作品 ~壁面飾り~



創作レクリエーションにて「壁面飾り」を創りました。包装紙を円に切り、間隔を考えながら貼り合わせ、梅の花を作り、習字紙を茶色の絵の具で色付けし、木の幹を作りました。全ての素材を合わせ、皆さんに協力し、作品を作り上げていきました。制作している姿はまるで職人のよう。喫茶ピエタ裏に飾ってあります。ぜひご覧下さい。