

6月

デイケア
ふれあい新聞
担当：吉盛・原田

梅雨の季節となり、ぐずついた天気が続いていますが、お元気にお過ごしでしょうか？



この時期は湿度が高く屋内外にいてもジメジメして不快に思われたことがあると思います。

また湿度が原因で食べたかったお菓子や、食料品にカビが出来てたりすることも多々あると思います。

そこで！！！！

①ご自宅にいる際、基本的に換気を行ってください。
※換気を行えば、空気の流れが良くなり、室温、湿度が下がり過ごしやすくなります。

※コロナ対策の一つとしても換気は必要です。

☆新しく取り入れた運動機器ご紹介いたします☆

コードレスエアロバイクです。

エアロバイクは有酸素運動です。

有酸素運動とは、長時間継続することによって、酸素を取り入れながら脂肪をエネルギーとして燃焼させる運動のこと。

これには脂肪燃焼効果のほか、代謝量の向上、血行促進効果など、美容にも健康にも良い効果が期待できます。

エアロバイクの運動は、自分にあった負荷で行えるため脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を、適度な負荷で長い時間継続することが可能です。





A様 89歳 R2年12月より利用開始

- ・いとこ夫婦と生活されていたが、認知症の症状がみられるとのことで病院を受診後、2週間程入院となった。その後退院されるも自宅での生活困難な為、有料老人ホームへ入所となった。
- ・当初は下肢筋力の低下や腰痛により歩行能力が低下していた。また、認知機能検査(HDS-R)でも認知面の低下が確認された。疼痛軽減、身体機能向上、認知機能向上を目的にデイケア利用開始した。

	利用開始 (R3年12月)	R3年5月
足の力	84	102
体力点(WBI)	94	96
10m歩行	10	8
HDS-R(認知テスト)	17	23

- ・運動機器を使用した筋力訓練
- ・腰痛を緩和する為の徒手療法
- ・認知機能改善の為の作業療法

- ・運動により足の力や体力点が向上し、腰痛も軽減されたことで10m歩行(歩行スピード)が改善しております。また、スクラッチアートや塗り絵などの作業療法も取り入れることで認知機能の改善もみられました。
- ・デイケアでの目的を達成された為、5月いっぱいまでデイケアふれあいを卒業となりました。

Aさんの作品
(スクラッチアート)



デイケアふれあい空き状況

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	◎	○	○	○
PM	△	○	◎	○	△	休



- 空きあり
- △ 要相談
- × 定員超え