

あかがき新聞 2019 春号

お花見演奏会



今年で 9 回目を迎えたお花見演奏会。今年はお天気にも恵まれ快晴の中、無事に 2 日間終える事が出来ました。昨年植樹した桜の木も少しずつ成長し、花を咲かせてくれました。平成最後の演奏会を皆様のおかげで盛大に出来たことを嬉しく思います。

来年は、「令和」という新しい年号と共に、お花見演奏会は 10 周年という節目にもなります。その記念すべき年も盛大に迎えられたらと、職員一同思っています。また、多くの方々に参加して頂けることを楽しみにしています。



今年も、デイケアをはじめ、グループホームや病院の患者様、また、ご家族の方々、外部の施設の方々も多数来ていただき、盛大な演奏会となりました。

職員紹介



あかがきデイケアより



4/1 からほほえみデイケアより異動となり、あかがきデイケア勤務となりました。都光子（みやこみつこ）です。まだまだ、わからない事だらけですがこれから医療面の方でも携わりますので宜しくお願いします。

新リハビリ機器紹介



両デイケアに「ストレッチベンチ」が入りましたので紹介します。ストレッチベンチとは、足を伸ばしたまま前屈運動をする事により、お尻や太ももの裏、ふくらはぎの筋肉のストレッチが安全に行える機器です。腰痛や肩凝りにも効果があると言われております。是非この様な症状でお悩みの方は、職員へご相談ください。

便秘について紹介します

皆さん。便秘でお悩みではありませんか？

現在下剤を飲まれている方も多いと思いますが、下剤を飲んでからの安心されていませんか？下剤を服用するだけでは実はスムーズには便が出ません。大事なのは、水分です！！水分を十分に摂ると、薬が良く効きスムーズに排便できるようになります。これから暑くなってくるため、更に水分補給を心がけこまめに摂るようにしましょう。更に適度の運動も必要です。お腹のマッサージも載せているので是非試してみてください。



お腹の上に両手を重ねて置き、時計回りに円を描くようにさする。



背中を伸ばして、腰の下から背中にかけて両手のひらで包み込むように、上下にさすってください。上げる時は指を、おろす時には手のひらを使うのがポイントです。