



メディコ守山デイケア

先月末には 梅雨入りして、日増しに蒸し暑くなっています。こまめな水分補給と衣類の調整・室温管理の上で運動をして 心も体もリフレッシュしましょう！

充実した映像コンテンツを使った 自主トレコーナーを紹介します。

デイで試験的に運用を始めた所ですが、体の動かし方が分かりやすいのと 激しくない運動を行なえる 自主トレコーナーを作りました。運動の合間に『脳トレ問題』が映像と音声で ゆっくりと流れることで、楽しみながら取り組めるよう工夫がされています。普段は 主に昼食後～15時頃まで『通し25分映像』を 中庭横のスペースで数種類を連続して放映しています。リハビリが物足りなく運動を増やしたい方や 手持ち無沙汰でちょっと身体を動かしたい方、トイレからの帰り道に 少し寄ってゆかれる方が、好きなタイミングで始め・終わられるようになっています。職員も横で一緒に参加しています。まだ 自主トレコーナー利用されていない方は 是非一度体験されては いかがでしょうか。



今月の水谷ナースのちょっといい話は、『骨粗鬆症』でした。

弾力の有る・強くて新しい骨が作られる(骨形成)ように、乳製品や大豆[カルシウム]、卵やシャケ[ビタミンD]、ほうれん草やキャベツ[ビタミンK]などの食品を 日頃から 摂取しましょう。

骨粗鬆症により骨折が起こりやすい部位



特に背骨や足の付け根の骨折は、70歳代で約3割、80歳以上では約半数の方に起こります。そのようななか

6月行事

6/ 17 (土) 父の日 御膳

6/ 22 (水) お楽しみランチ

未定… ～水谷ナースのちょっといい話～

「動脈硬化と帯状疱疹について」について

