

# 通所リハビリテーション あきよしだより 新年号

平成27年1月発行 第22号

## 明けましておめでとうございます



### 施設長より



明けましておめでとうございます。  
皆様におかれまして、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。  
昨年も、通所リハビリテーションをご利用いただきましてありがとうございました。今後も、より良い通所リハビリテーションになりますようスタッフ一同、努力を重ねていく所存でございます。  
この新しい年が、より良き年でありますよう心から祈念いたします。  
秋吉 貴文

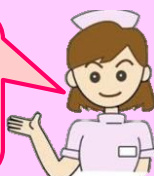
## 看護師・口腔・リハビリからのお知らせ!!

### ～看護師より～



湿度は  
どれぐらいに保つの？

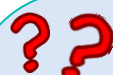
加湿器等を使用し、  
**適切な湿度(50%～60%)**を  
保つことが大切です。



#### 自宅での乾燥対策

- ・加湿器を使用する
- ・霧吹きで水をまく
- ・洗濯物を室内に干す

### ～口腔より～



なぜ噛むことが大切？

よく噛んで  
食べると...



飲み込みやすくする

消化・吸収を助ける

食べ物がおいしくなる

健康に役立つ

### ～リハビリより～



なぜ、体を動かすことが大事？

あまり身体を動かさなくなると...

筋力が  
低下する

筋肉が  
痩せる

関節の動きが  
悪くなる

高齢者は知らないうちに進行し、気づいたときには  
**「起きられない」「歩くことができない」**  
などの状態が起こることがあります。

そうならないためにも...



ベッドに横にな  
る時間を減らす



座る時間を  
多くする

誰かに  
頼りすぎない



自分でできるこ  
とは自分で行う

何もしない  
時間を減らす



座ってできる簡  
単な運動を行う

自宅でも**体を動かす機会を増やし  
力が落ちないように**しましょう。





高塚



10月

11月

お参りのあとは  
買い物しました

カップケーキを作りました



おやつ作り



12月

# クリスマス会



クリスマス会のお食事



## 今年もよろしくお祈いします



編集者よりひとこと

明けましておめでとうございます。新年を迎え、職員一同気持ちを新たに、より一層頑張って参ります。

今年もよろしくお祈い致します。