



あきよしだより

通所リハビリテーションあきよし

住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号

TEL：0973-26-0982 FAX：0973-26-0983

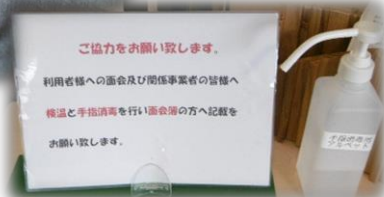
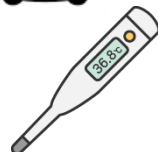
当事業所における新型コロナウイルス感染症対策



感染症対策として今年度は、下記の対応を行ってまいります。
皆様にはご不便をおかけ致しますが、ご協力よろしくお願い致します



- ① 職員の就業前体温測定（自宅）
- ② 職員の行動記録の作成
- ③ 就業時、利用時マスク着用の徹底
- ④ 備品等の清掃、アルコール消毒の徹底
- ⑤ 面会禁止、外部ボランティアの中断
- ⑥ 定期的な換気の実施
- ⑦ 利用者の迎え時の体温測定
- ⑧ 昼食時飛沫防止シートの設置



『動かない』と『動けなくなる』

「寝るより座る、座るより歩く」で“生活不活発病”を防ぎましょう！

動かない生活は、元気であった高齢者でも、寝たまま動かない状態になりがちです。
動かないと、生活行為が低下する“生活不活発”状態へ

【身の周りのことは自分でする】 **あなたができる「大事な役割」です**



予防の4つのポイント



- なるべく動くことを心がけよう
- 日中ずっと横にならない 一日一回布団をたたもう！
- 身の回りを片付けよう 歩きやすい通路を確保しよう！
- 「安静第一」は思いこみ

「無理は禁物」「動く」と邪魔になる」とは思いこまないでください。

ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は、医師・医療関係者に相談してください。

ご家族やスタッフの皆さんへ



- 声をかけてください

静かで目立たない高齢者。眺めるだけではわかりません。ホントの高齢者の姿。

- 『大丈夫』を鵜呑みにしないでその返事

気遣い「大丈夫」と答える高齢者。「立ち、座り、歩く動作」を普段から確認しましょう。

- 散歩やスポーツは、気分転換を含め活性化に効果的

お互いに励ましましょう。みんなで啓発！

- 運動は『少ない量を数多く』の原則

一度に多くの運動は逆効果にも。運動の基本は、少ない運動を、小分けに行いましょう。

生活不活発病ってなに？

家の中にずっといると、動く機会や果たす役割を失います。その結果、生活動作がままならなくなり、活動する範囲が狭まる状態です。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・たちくらみが起こりやすくなります。



上半期のクラブ活動報告(1月～6月)

手芸クラブ



昔から裁縫は得意だったのよね～



自作のマスクをつけて
ハイ！ チーズ！



学習クラブ



真剣勝負の1コマ(ω´)キリッ



ムービングボールに苦戦中！

園芸クラブ



ミニトマト収穫中(´∀`)

美味しいトマト・ナス
キュウリができました



運動クラブ



「ありゃ～なんちいう鳥じゃろう？」
「むく鳥じゃないんかね！」

加減が難しいんよねえ

工作クラブ



ハーバリウムと一緒に
記念写真も

今年もたくさんの作品が
出来上がっています！！



レクリエーション



野菜のカットはお手の物



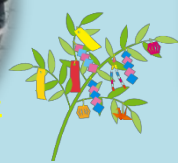
こりゃ～、よか手の
運動になるばい



イベント



今年一年健康で幸せに
過ごせましたように



今年もあきよし特製梅干し作成中



下半期スケジュール予定

9月：敬老会
12月：クリスマス会
1月：初詣（大原神社）

広報担当より

今年度は感染対策の
為ボランティアの受け入れ
はできませんが、職員一
同知恵を出し合い、皆様
が楽しみに通ってきていた
だけよう頑張ってます。