



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

施設見学会のお知らせ

地域の皆様に私たちの施設を知って
頂くことを目的として企画しました。

- ✓ 介護保険ってどんなサービスが受けられるの？
- ✓ 将来介護が必要になったらどうしよう・・・
- ✓ デイサービスとの違いって何？
- ✓ どんなことをして1日過ごしているの？
- ✓ 将来介護の仕事に興味がある・・・

などなど・・・



※ 十分に感染対策を講じた上で、開催いたします。

対象：どなたでも

日時：令和4年10月17日(月)～10月22日(土)
13:45～15:00

内容：施設見学・概要説明/質疑応答

場所：通所リハビリテーションあきよし

人数：各日5名まで（事前申し込み制）

興味のある方は下記まで
ご連絡ください

TEL 0973-26-0982

通所リハビリテーションあきよし
担当：菜野、塩村

質の良い睡眠と効果

<参考・引用文献>

「厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014」

「質の良い睡眠と効果」「睡眠と健康長寿の関係」：健康長寿ネット

◎ 質の良い睡眠とは

『寝つきがよい』『ぐっすり眠る』『寝起きすっきり』『日中眠くない』

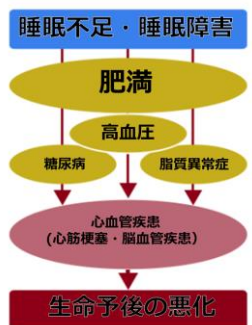
- ① ある程度決まった時間に目が覚めて、昼夜のメリハリがある
- ② 日中に眠くなることがなく、健康に過ごせる
- ③ 途中で何度も目が覚めない。熟眠感が得られる
- ④ 目覚めてからスムーズに行動できる
- ⑤ 寝床に就いてから、あまり時間をかけずに入眠できる

◎ 睡眠に期待できる効果

疲労回復、生活習慣病の予防、肥満予防、ストレスやうつ症状の緩和
美容促進・美肌効果、運動のパフォーマンス向上など・・・

◎ 質の良い睡眠をとるためのポイント

- ・ 朝は日の光を浴びましょう
- ・ 運動も適度に行いましょう
- ・ 3食しっかり食べましょう
- ・ 寝る直前まで食べるのは控えましょう
- ・ 寝酒は控えましょう
- ・ 自分に合った寝具選びをしましょう
- ・ 寝る前のパソコンやスマホの使用は控えましょう
- ・ 寝る前のお茶やコーヒー、たばこは控えましょう



上半期のクラブ活動報告(1月～7月)

作品



上手に出来たじゃろ <^ ^>



皆さんで作った作品は施設内に展示しています



『名人戦 対局中』

園芸



梅ジュース作りに挑戦!!



美味しい野菜ができるかな?

節分



鬼はくそと 福はうち



観光祭



やっぱり観光祭は楽しいね



大吉かな～?

イベント食



やっぱり食事は楽しみよね～(^.^)

お花見



2人とも酔ってはいません



餃子の皮で
ピザをつくりました



- 下半期(8月～12月)予定
- 8月 夏祭り
 - 9月 敬老会
 - 10月 施設見学会
 - 12月 クリスマス会
 - 1月 初詣(大原神社)

広報担当より

うだるような暑さが連日続いて
おります。ビールやサイダーが
おいしい時期ではありますが、し
っかりと麦茶やスポーツドリンク、
経口補水液などで水分摂取を
行い脱水症にならないようお気
をつけください。