

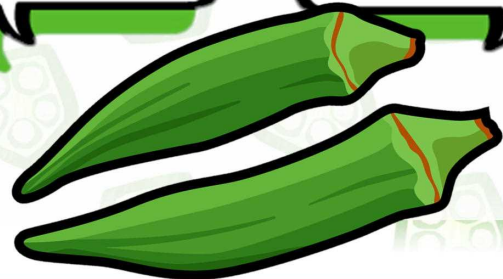
8月7日は『オクラの日』

“この時期に旬を迎えるオクラを食べて夏バテを防いでもらいたい”との願いから、岩手県盛岡市で青果業を営む「やおやささき」によって制定されました。

ぬめり成分は食物繊維！整腸作用やコレステロールの吸収を抑える作用があります。

塩分を排出する役割のあるカリウムが豊富！高血圧予防にも効果的。

切り口が星形で、オクラを食べると短冊に書いた願い事がかなうのではとの思いから旧暦の七夕「8月7日」となったそうです。



ご利用者様募集中

介護を必要とされる在宅の高齢者様、ご家族様からのご相談を随時お受けしています。

多様なニーズに対して適切なサービスが受けられるよう、女性スタッフ3名がきめ細かなサポートに努めておりますので、いつでもお気軽にお問合せください。



老健西濃 在宅介護支援センター
☎(0584) 73-4007(直通)

デイケアのお知らせ

見学や1日体験を随時受け付けております。
お気軽にご連絡下さい。

☎(0584) 78-6050

老人保健施設西濃

8月の理美容予定

2日(水)
16日(水)
22日(火)

コロナ禍の状況等により中止になる場合があります



施設からのお願い



広報紙は、ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.bijyoukai.dr-clinic.jp>

あおぞら

2023年 8月号 (第307号)

老健西濃だより

編集・発行

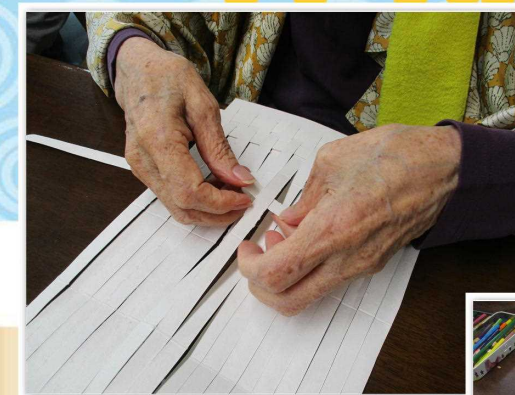
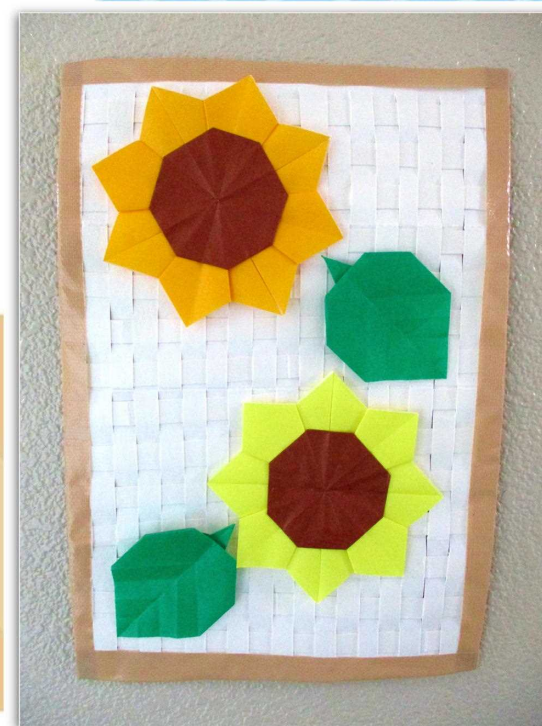
医療法人薬城会 老人保健施設 西濃

発行責任者 施設長 佐々 寛己

〒503-0893 大垣市藤江町6-3-1

☎(0584) 78-6050

夏の作品



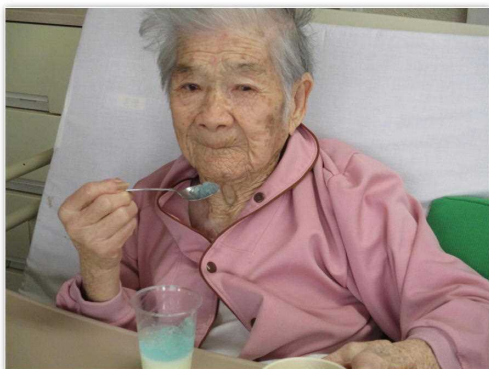
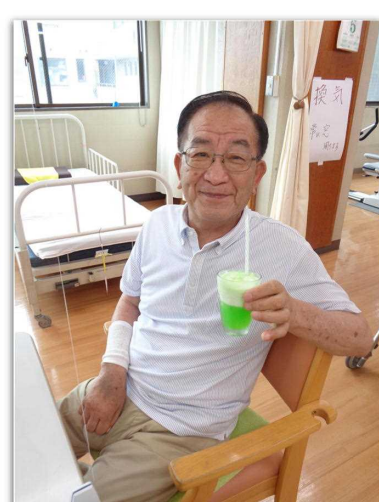
- ①牛乳パックを長細く切る。
- ②縦・横が交差するように通し土台を作る。
- ③その上に色紙で作成した「ひまわり」を飾る
これで出来上がりです!!



夏をモチーフとした「金魚」「朝顔」「茄子」などを色紙で折っていただきました。細かい作業は大変でしたが、出来上がりった作品をみて「かわいい」「うまくなった」と満面の笑みを浮かべてみえました。



笹の葉
さーらさら♪



7月1日(土)、5日(水)、6日(木)の3日間で『七夕会』を催しました。当日は職員手作りのおやつとして、入所フロアでは“そうめん”と“七夕ゼリー”を、デイケアでは“クリームソーダ”をご用意しました。「冷たくて暑い夏にもってこいのメニューだね」などの喜びのお声が聞かれました。

デイケアに運動機器2台を導入！

利用者様のその日の体調に合わせた運動をサポートいたします。
デイケア・リハビリスタッフが効果や方法を説明しながら一緒に行いますので、
安心・安全にご利用いただけます。ご希望のある方はいつでもお気軽にお申し出
下さい。
“頑張らず”“焦らず”“無理せず”楽しみながら「今より元気な自分」を目指しま
しょう！

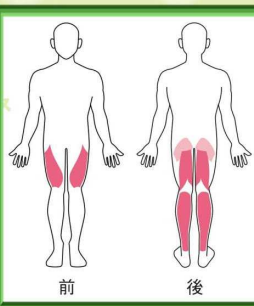
クロスステップ

- 特徴** 座ったまま有酸素運動や筋力トレーニングができます。
- 方法** アームとフットペダルを使い持続的な手足の曲げ伸ばし運動をします。
付属の椅子を外せば車椅子に乗ったまま運動することもできます。
- 効果** 全身運動を行うことで持久力の維持・改善を図ることができます。



レッグプレス

- 特徴** お尻から太ももにかけての下半身の筋力を鍛えます。
- 方法** 椅子に座りボードを蹴り、足の曲げ伸ばしを繰り返します。
- 効果** 立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど日常生活に必要な筋力を強化
します。また、お尻の筋力を鍛えることで腰痛予防効果もあります。



ローイング

- 特徴** 背中の筋力を強化して、円背(猫背)を予防改善します。
- 方法** 両手で前方バーのグリップを握り、バーを手前に引いて再び戻す動作
を繰り返します。バーの重さは変更できます。
- 効果** 猫背が続くと背骨周辺の筋力が伸びきった状態となります。姿勢改善
には肩甲骨の内側を意識的に動かすことが重要。背筋を鍛えることは
体幹安定にも効果的！

