



デイ新聞

<発行> 医療法人社団 英世会 介護老人保健施設サルビア
通所リハビリテーション 副介護長 小峯 佑介
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1
TEL:042-589-3270
《留守番電話対応 18:00～翌9:00》
TEL:042-589-3262



「若葉の緑がまぶしい季節、心も体もリフレッシュして過ごしましょう！」



3月下旬から4月上旬にかけて、毎年恒例の「お花見散歩」を開催しました。今年はいいにくの雨に見舞われる日もありましたが、そんな日は施設内の中庭で、雨に濡れる桜をゆったりと鑑賞して過ごしました。天候に恵まれた日は、車椅子で近隣の多摩川の土手や公園まで足を伸ばしました。青空に映える満開の桜並木を見上げ、「わあ、綺麗だね」「今年も見られて良かった」と、皆様の顔に満面の笑みがこぼれていました。外の新鮮な空気を吸い、季節の移ろいを肌で感じるひときは心身のリフレッシュにも繋がったようです。これからも、季節の彩りを共に楽しめる時間を大切にしていきたいと思っております♪

毎年、恒例のお花見散歩を開催しました。



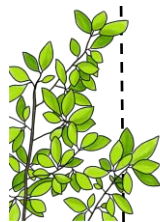
『新緑の季節を健やかに』

爽やかな五月晴れが心地よい季節になりました。今月は、心身を健やかに保つためのポイントをお伝えします。まずは「心の休息」です。

5月は寒暖差や環境の変化による疲れが出やすい時期。無理をせず、好きな音楽を聴いたり、お茶を楽しんだり、ゆったり過ごす時間を大切にしましょう。

次に「早めの水分補給」です。

体が暑さに慣れていないこの時期は、気づかぬうちに水分不足になりがちです。喉が渇く前にこまめな飲水を心がけましょう。



なぜ高齢者にはこまめな補給が必要？

■喉の渇きを感じにくい

加齢により脳の渇中枢の機能が低下し、脱水に気づきにくくなります。

■体の水分蓄えが少ない

筋肉量が減るため、体の中に蓄えられる水分の予備が少なくなっています。

■夜間の排尿を気にする

トイレを心配して、自分から飲むのを控えてしまう方が多いです。



工作 レクリエーション



4月の工作レクでは「うさぎのキーホルダー」を制作しました。皆様、細かな作業にも集中して取り組まれ、とても可愛い作品が完成！「早速靴につけるね」と喜ぶ声も聞かれ、笑顔あふれる楽しい時間となりました。

5月の工作予定

『鯉のぼりの壁掛け』



～サルビアからのお願い～

◆受診等でお薬の処方内容に変更がありましたら、「お薬手帳」もしくは「お薬の明細書」をご提出下さい。また、医療・介護保険証の更新で新しい保険証が届きましたらご提出下さい。

◆杖、リハビリシューズ等、似たものや同じものをお使いの方が多く、間違えやすい状態になっております。衣類、ジャケット、帽子等のサルビアへの持ち物には、名前を付けていただけますようお願い致します。