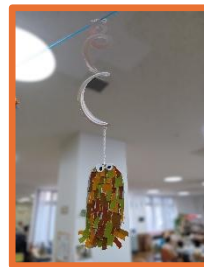


芸術の秋



※便通の促進
※自律神経の調整

「腹式呼吸」

使
花
！
吸
腹
呼
隔

鼻から吸って

口から全部吐き切る

「胸式呼吸」

※体幹の安定性向上
※交感神経優位へ

肩、胸、肋骨を使った呼吸

全部吐き切る！

呼吸器を動かして、新鮮な空気を吸い、体から二酸化炭素を吐き出す。

運動後はすぐに腹式呼吸が必要な為、胸式呼吸ではうまくいかなかったり、呼吸が浅くなる。

大事！呼吸を普段から動かしておくと、この代償呼吸を動かして、呼吸的に胸式呼吸をするのです。

あべす



敬老会



9月30日(水)、合同レク敬老会が行われました。長寿のお祝いでは、デイからも1名表彰されました。お月見団子運びリレーではデイが見事優勝!!最後は「故郷」を歌い、楽しい時間を過ごしました。おやつ時間に優勝賞品の一口ようかんをみんなでおいしくいただきました。



9月は看護実習生さんや教職課程の介護体験の学生さんなど、多くの若い方々が来て下さいました。学生の皆さんとの交流を通して、ご利用者のみなさんにも笑顔がみられ、デイにとっても活気あふれるひと月となりました。



10月 おもなレクリエーション予定

7日(水)
書道

16日(金) 20日(火)
フラワーアレンジメント

1日(木) 19日(月)
カラオケ

5日(月)～10日(土)
体重測定週間

23日(金)
空手体操

8日(木)
活き活き健康体操

掲載内容について事前に関係者の同意を得ております。