

津森デイケアだより

令和4年号 No.146



医療法人孝生会 津森医院デイケアセンター
東大阪市若江東町4丁目2-5
TEL:06-6224-7641



新木颯馬くん2年間ありがとうございました！

社会勉強のため、大学に通いながら毎週土曜日や夏休みなどに介護職として約2年間勤務され初めての介護の仕事に戸惑うこともあったと思いますが、新木くんの優しさに皆さんとても癒され頼りにしていました。4月からは社会人！津森で学んだ事を生かして頑張っね！！



いつも元気に挨拶している利用者様！でも休んでいて顔を見なかったら、どうしたんだろう・・・と心配になりますよね。久しぶりに会えて、元気な姿で挨拶。津森デイケアで利用者様同士の繋がりができて、とても嬉しいです😊

帰る前は元気に笑顔で「さようなら」！出来ることはするよと車いすを押して下さっています。ありがとね！とお互いに気持ち良くご自宅へ帰られました。ほっこり！終わり良ければ全て良し！



ひなまつり

桜が咲き始め、温かい陽気に包まれ気持ちの良い時期になってきましたね。コロナの方も少しずつ落ち着いてきて、ホッとしていますが、まだまだ油断せず引き続き感染対策していきます！！気持ちのいい時期ですが季節の変わり目ですので皆様体調の方、気を付けて下さいね！！先月になりますが、3月3日ひな祭りがありました。津森デイケアでは、お昼ご飯はひな祭り御膳、おやつはひな祭りのケーキを2日間提供させて頂きました。皆さまに大変喜んで頂き、私たちスタッフもとても嬉しかったです。

中園節子様



津森デイケアでのリハビリは利用者様一人一人に寄り添い、できる限りのことを実現していこうと精一杯リハビリさせて頂いています。
縫物で細かい作業がしたい！
自分の足で歩きたい！
外に散歩に行きたい！
皆様のやる気を引き出すリハビリをこれからもしていきます。何かやりたい事があれば遠慮せずお話し下さい！！

大楯久子様



小野豊子様



小西久代様

もう悩まない！手軽な春の体調管理のポイント

一年のうち、環境が最も激しく変わるのは、寒い冬から春への移行時期。環境の変化が大きい分、心身共に不調が出やすい時期だと言われています。春を元気に過ごすために心がけたい3つの対策をご紹介します。以上の事を毎日の生活で心がけ元気に春の過ごしませう！！

- 1) 朝の太陽光を浴びよう！** 体内時計を「春時間」にリセット 春の健康管理においては、自律神経を整えることが重要なポイント。日照時間は長くなりますが、体内時計がうまく変化についていけません。朝起きたら太陽光を浴びて、冬時間のままの体内時計をリセットしましょう。
- 2) 身体を冷やさない！** にんにくなどの「温め食材」を！ 自律神経が乱れると、体温調節がうまくいかず、身体が冷えてしまいがち。冷えは万病のもと！身体を温めてくれる食材を、摂るようにしましょう。にんにくやネギ、生姜などの「温め食材」を使うといいですね！肉なら鶏、魚ならサバやブリなどが、身体を温める性質を持っているそうです。
- 3) ビタミンB1 摂取で、エネルギーづくりをスムーズに！** エネルギーづくりには、ビタミンB1が欠かせません。意識的に摂りましょう。豚肉や玄米などに多く含まれていますが、春の健康管理のためには、サプリメントの力を借りるのも、一つの手ですね。

