

DAYCARE デイケアニュース NEWS

もしかしたら自分も？ “ロコモティブシンドローム”チェック

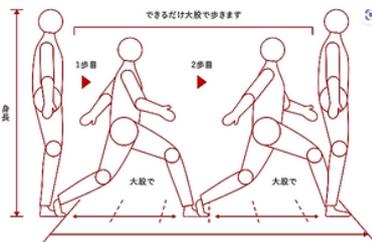
ロコモティブシンドローム、いわゆる「ロコモ」とは、骨や筋肉、関節などの障害のために、移動機能の低下をきたした状態をいいます。今回みなさんには自分がロコモかどうか「ロコモ度テスト」で判定をしていただきました*

テスト① 立ち上がりテスト



片足を上げたまま40cmの台から立ち上がります。できない方は両足で、30cm、20cmと高さを変えてどこまでできるかチェック！

テスト② 2ステップテスト



なるべく大きな歩幅で2歩進み進んだ長さを身長で割った”2ステップ値”を算出します。これが大きいほど◎！

テスト③ チェックシート



日常生活における動作の困難度をアンケート形式でチェック！



ようやくのあたたかい春、万博公園を歩く

ようやく暖かい日も増えてきた・・・！ということで春の万博公園ウォーキングに行ってきました。お天気にも恵まれ、満開の梅や菜の花を楽しみました😊



WHAT'S A DAYCARE?
デイケアって
どういうところ？

デイケアとは、外来通院中の方が日中他の方と一緒に活動する場です。利用される方の目的や希望に合わせたリハビリテーションを行います。医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士が勤務しています。

GALLERY

— 個人作品紹介 —



今月の紙粘土細工は、カーブの動きを再現したバイクです



折り紙でできた立体的な桜のリース



春らしくいちごの壁面飾りを作成しました

SCHEDULE

— 一週間プログラム —

	月	火	水	木	金
AM	ゆったりスポーツ /園芸	創作活動 /ウォーキング	唱和タイム /J-WAVE	ストレッチ /園芸	フリープログラム
PM	軽スポーツ	ゆとりタイム /知恵ふくろう	すこやか生活会 /脳ベルshow	創作活動 /デザップ	書道/ゲーム
					16:00~ ナイトケア

*プログラムへの参加は自由です

EVENT

— イベント・レク —

4/8(火) お花見 今年も桜を見に行きます！お昼はおいしいお弁当を食べる予定です*

あのひとのおすすめ

～利用者さんのおすすめを紹介するコーナー～

私はデイケアと作業所に通っています。守口市駅の近くにある、「くらし工房」というところです。雑貨やお菓子を作ったり販売したりしています。

市役所などいろんなところで販売していますが、今年の4月からは京阪病院の売店でもメンバーが働く予定です。みなさんぜひ買いに来てくださいね！



医療法人西浦会京阪病院 デイケアセンター

病院入口のピンクの建物1階にあります。見学等、主治医にご相談の上お気軽にお越しください！