

# DAYCARE デイケアニュース NEWS



卓球

経験者も多く白熱した戦いに...



## デイケア春のスポーツ大会開催

初夏が近づき、心地よい天気の日も増えてきましたね。本格的に暑くなる前に、気持ちよく身体を動かそう！ということで、春のスポーツ大会を企画しました\*

普段一部のプログラムでもやっている種目ではありますが、今回は表彰をかけたチーム戦ということもあり、いつも以上にメンバー間で協力しあう姿が印象的でした。



モルック



フィンランド発祥のスポーツ。道具は木材を切ってつくりました



野球盤

人気のボードゲームを実物大で。



ゲートボール

意外と力加減にコリが必要です。



## 暑さに慣れる！～暑熱順化の取り組み～

最近汗をかくほど暑い日も増えてきました。急に気温が高くなるこの時期は熱中症のリスクが上がるため、身体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」が必要です。デイケアでは、いろんなプログラムで暑熱順化に取り組んでいます。



### 暑熱順化チェック

- 2日に1回以上湯船に入っているか
- 週5日以上汗をかく運動をしているか
- 週5日以上汗をかく行動(外出など)をしているか

日本気象協会HPより

## 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て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。

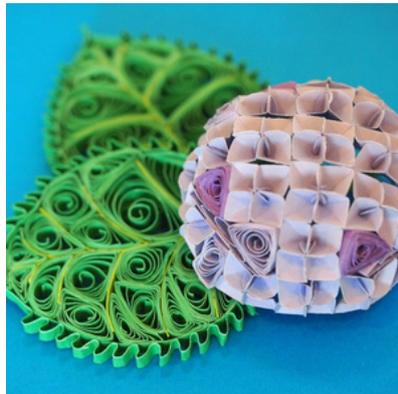


## GALLERY

— 個人作品紹介 —



春らしい華やかな塗り絵が仕上がりました



ペーパークイリングを立体に組み立てて作成しています



紙粘土を磁石にしました＊表情がなんともかわいいです



## SCHEDULE

— 一週間プログラム —

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

### 6/11(水) 映画鑑賞

雨でも室内で楽しめるイベントを企画しました＊

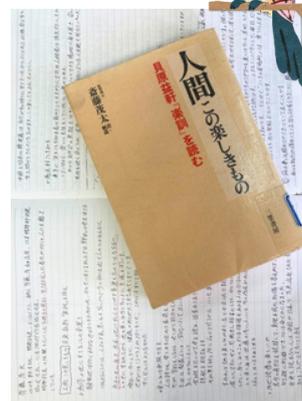
### あのひとのおすすめ

～利用者さんのおすすめを紹介するコーナー～

斎藤茂太の本が好きでよく読んでいます。歌人 斎藤茂吉の長男で、精神科医、エッセイスト、日本旅行作家協会会長など様々な肩書きを持っている著者です。

『人間この楽しきもの一頁原益軒「楽訓」を読む』という作品には、「太平の世に生き、太平の世に死んでいける幸運を忘れてはならない」という言葉があります。私も若いころは血気盛んでこういったことを考えることはありませんでしたが、今になってこの言葉に共感するようになりました。

気になった方はぜひ読んでみてくださいね！



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！