



秋津鴻池病院 精神科デイケア



平成 29 年 3 月号



なべ会

毎年恒例のなべ会が、2月20日、21日と開催されました。今年は月水金のデイケア、火土のデイケア共にちゃんこ鍋をつくりました。班に分かれて、食材運び担当、食材切り担当、鍋奉行、片付け担当の4役に分けて行いました。張り切って段取りする人、丁寧に切って盛り付ける人、取り分けてあげる人や色々なことを気遣ってくれる人等がいました。

どの班の鍋も美味しそうにできていました。「美味しかった」「お腹いっぱい」など満足気な意見があちこちから聞こえました。1人暮らしで普段なかなか鍋をしない方も居られるようで喜んでいました。やっぱり皆で食べるお鍋はいいものですね♪



このくらいの大きさでいいかな？
みんなで協力しながら材料を切りました

盛りだくさんの野菜やお肉・肉団子等を用意しました。🍜は中華そばです



たくさんあるのでおかわりして
いっぱい食べてね



美味しそうに
できた！
早く食べたい
な～



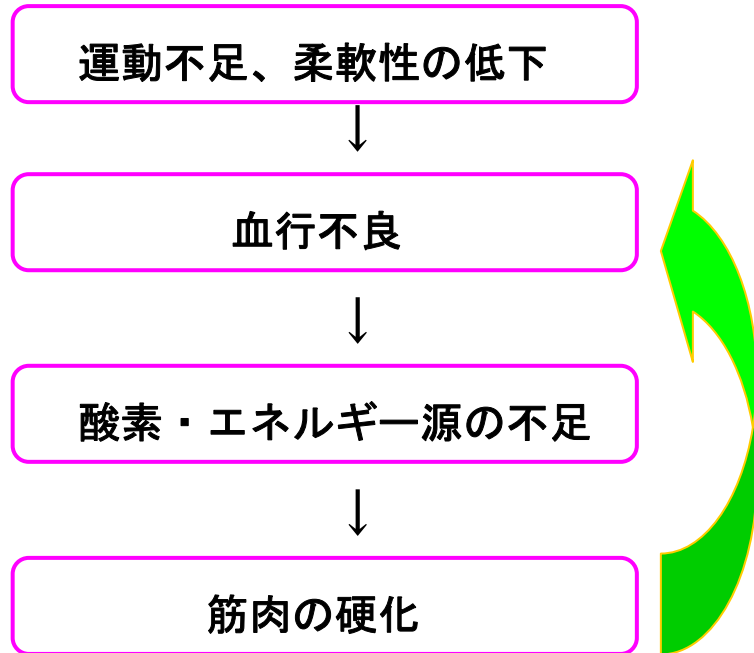
味付けも上手に
できておいしい！
みんなで食べると
楽しいね



後片付けも
ばっちりです！！

健康教室 ～腰痛予防について～

<血行不良で筋肉が硬くなるメカニズム>



硬い筋肉が柔らかくなると、代謝がアップし肥満予防、心身のリラクゼーション、肩こり、疲労回復などにも効果的です。

3月17日（金）の健康教室では腰痛予防について学習しました。生涯で成人の約80%が経験するといわれている腰痛ですが、その発生要因には

①動作要因 ②環境要因 ③労働者の個人要因
④心理・社会的要因 ⑤対象者の個人的要因 があります。
要因別の対策も必要になりますが、痛くなる前に…**予防が大切！！**

メンバーさんに、上半身・体幹・下半身の柔軟性をテストしてもらいストレッチを実施すると「体が硬いから痛いな～」「ストレッチして体を動かすと気持ちがいい」などの声があがりました。

日々の生活に少しの運動、ストレッチを取り入れてみると、腰痛予防になり、体にも良いことばかりです（^^）

農園便り

昨年末から年明けにかけては冬とは思えないくらいに暖かい日があったり、うっすらと積もるぐらい雪が降ったりと気候の変化の激しいこの冬でしたが、デイケア農園では冬野菜がすくすくと育ちました。毎年恒例の鍋会で使用したほか、料理プログラムや昼食に一品プラスする形で美味しく頂きました。

冬野菜が終わったのでこれからは春・夏野菜の収穫を楽しみに土作り・種や苗植え・草取り・水遣りなど農園での作業に励んでいきます。



お知らせ

デイケアバスの運行路線が追加されます

デイケアご利用者様の送迎バスの運行は橿原神宮前駅と病院の往復のみとなっていました。このほどご利用者様の利便性を図るために、

近鉄大和高田駅⇄JR高田駅⇄近鉄御所駅⇄病院

の送迎バスを運行することになりました。デイケアをご利用の方専用となっていますので、診察のみの方やご家族様のご利用は控えていただきますようお願いいたします。

発着時刻・昇降場所など詳しくはデイケアで配布しているパンフレットをご覧ください。

精神科デイケアとは…

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

デイケアに通う目的は…

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」「日中の居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601