

健康教室

5月 ロコモティブシンドローム

コロナウィルス感染防止のため自宅で過ごすことが多くなり、運動不足になっていませんか？骨・筋肉・関節の衰えにより移動する力が低くなっている状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。ロコモにならないように**ロコトシ**を紹介・みんなで体験しました♪

- ①片脚立ち(1分×3セット) ②スクワット(5.6回×3) ③かかとあげ(10~20回×3) ④フロントランジ(5~10回×3)



6月「守ろう！コロナウィルスから私達のメンタルヘルス」

心理室の岡田さんに、コロナウィルスから自分たちのメンタルヘルスを守るため、5つの予防法を教えてくださいました。

- ①**予定を立て規則正しく、運動も**（運動習慣のある人はうつになりにくい）
- ②**人とつながること**（つながりの欠如→メンタルヘルスの危機）
- ③**感謝の気持ちを持つ**（気持ちの余裕⇔精神安定）
- ④**ニュースの追っかけをやめる**（コロナの情報意識的にシャットアウト）
- ⑤**プライベートな空間を持つ**（自分だけの空間、時間も大事）



コロナの第2波がきてもみんなで助け合って乗り切りましょう！

勉強会

食中毒について

食中毒を起こす細菌は、暑くて湿気の多い場所が好きのため梅雨のこの時期に予防策を講義させていただきました。食中毒の予防の重要な対策は

- ①つけない (肉や魚は包装を二重にしてドリップが流れるのを防ぐ)
- ②増やさない (冷蔵庫のなかは7割までに)
- ③やっつける (中心部までしっかりと加熱する)

傷んでるかもと思った時はもったいないですが思い切って捨てる勇気も必要です。

利用者さんの作品集



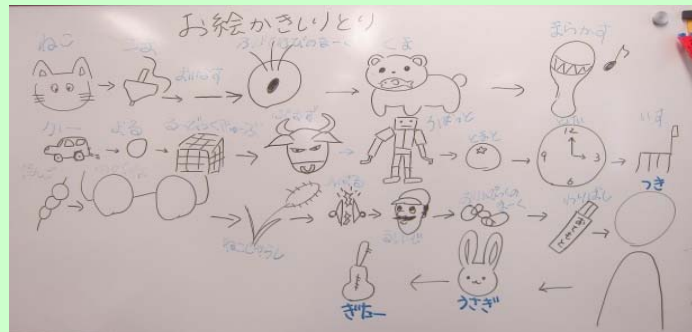
こいのぼり(創作)



あじさい(創作)



ポケモン(手芸)



お絵描きしりとり(レク) つながらないのが楽しい♪



カレンダー(創作)

農園便り



じゃがいもの収穫
ほくほくっ♪

きゅうり
ぐんぐん成長中！

赤じそ
しそジュース
が楽しみ♪

すいか
甘～くなってね！

●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・生活技能訓練・就労活動など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための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。

「地域での生活に不安があり、困った事を何でも相談したい」
「仲間が欲しい」「人付き合いが上手くなりたい」「居場所が欲しい」
「生活リズムを整えたい」「体力作り」「症状を上手くコントロールしたい」「働きたい」「働きながら時々息抜きに使いたい」等々。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日 : <月水金グループ>

月・水・金(祝祭日・年末年始は除く)

<火土グループ>

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