2020年10月発行

あおもり協立病院 デイケア便り 9月 10月 号

★新型コロナウィルス感染症について★

引き続き新型コロナウイルスの感染拡大予防策を実施していますので、ご協力お願いします。

8月下旬、温泉設備よりレジオネラ菌が検出されたことにより、しばらくの間営業一時停止しておりました。9/14から営業を再開することができましたが、それまでの間ご利用者様・ご家族様には大変お不便をおかけしました。

循環式温泉は廃止し水道水によるお風呂へ変更していますが、定期的に季節に合わせたイベント風呂を開催し、皆様に楽しんでいただけたらと考えています。これからも協立デイケアをよろしくお願いします。

★短い昼寝はさまざまなリスクを下げる★

長く昼寝し過ぎると健康を害する可能性があることが多数の疫学調査から明らかになっています。昼寝の習慣がある方は、昼寝しない人に比べると心筋梗塞や脳梗塞などによる死亡率が高くなります。（1時間以上の昼寝をする人に比べ、30分以内の昼寝をする人は心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが低くなります。）そのため、昼寝の短さが大事です！

また昼寝時は、寝始めから30分経過後から深い睡眠リズムに入ってしまうため、その前に起きることで目覚めが良くなるという効果もあります。

9月から短時間の昼寝（30分以内）を導入しています。

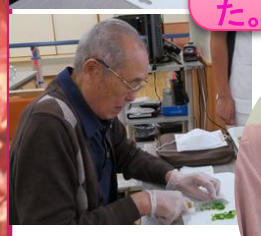
短時間の睡眠で健康寿命を延ばしましょう！！！

ご自宅でも短時間昼寝を意識して行ってみましょう。

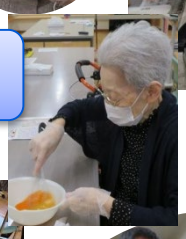
9月:調理レク

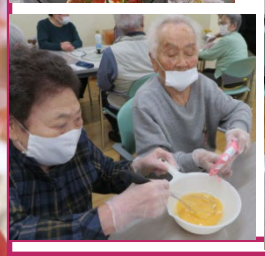
今回はピザを作りました。ピザ生地に野菜とウインナー、チーズをトッピング！
とろけたチーズが美味しそうですね

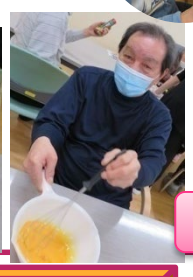
包丁で野菜をカットしていただきました。



ピザ
うまいよ！







豆乳アイスを手作り中！！

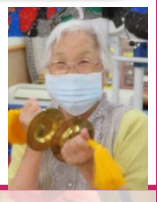
約3か月間かけて製作したちぎり絵による壁画が8/2に完成しました。約2週間のみの掲示でしたが、大作でした。
完成を記念し皆でラッセラーの掛け声を掛けながらお囃子を楽しみました。

整容室と喫茶室

こちらは、昼食後のお茶やコーヒータイムの時にも利用できます。これからの季節には、天気が良い日に外の紅葉を楽しみながらのティータイムも良いですね★

脱衣場を出てすぐの所に、整容室を作りました。入浴後のドライヤーがけやお化粧などを行ったり、休憩をしたりなど、ご活用くださいませ。

ねぶた



お問い合わせ先：あおもり協立病院デイケア（病院1階）
〒030-0847 青森市東大野2-1-10 TEL（017）729-3358

見 学 は お 気 軽 に ご 連 絡 下 さ い ！

秋の収穫ご膳

栗やきのこ、梨を使ったお料理で秋を堪能していただきました。

月レクの感想やご意見、デイケアへの要望、困った事、質問など、どんどんご意見下さい！（記入日）　　月　　日

★10月の月レク★
製作です。芸術の秋を楽しみましょう！
お楽しみに(^o^)b