

あおもり協立病院 デイケア便り 4月号

★新型コロナウイルス感染症について★

日頃から感染対策へのご協力、ありがとうございます。青森県内の感染者数がまだまだ多い状況が続いているため、さらに感染対策を強化し取り組んでおります。利用者様・ご家族様には、いろいろとご不便をおかけしておりますが、引き続きご協力お願いします。

※発生状況により、14日間の利用休止をしていただく場合があります。

ちょっと意識して深呼吸

春になり暖かくなってきたことで、寒暖差が激しくなってきましたね。このような時期は交感神経の働きが優位になりやすいです。交感神経のアンバランスを整えるのに、深呼吸が役に立ちます。ちょっと意識するだけで、呼吸も心も落ち着いて、副交感神経が働くようになれば自律神経のバランスが整ってきますよ。



- ①まず息を大きく吐きましょう。ため息のような感じで吐けると良いです。
- ②鼻から息を吸います。頭の中で「いーち、にー、さーん」と3秒数えてみましょう。
- ③「いーち、にー、(略)、ろーく」と、頭の中で6秒数えながら、口から息を吐きます。長く吐くのが難しいときは、熱いものを冷ますときの口にしてみるとよいかもかもしれません。(吐ききるのに慣れてくると、腹筋が使われるようになるので、自然と腹筋が鍛えられます。一石二鳥ですね)

Happy Birthday

2月

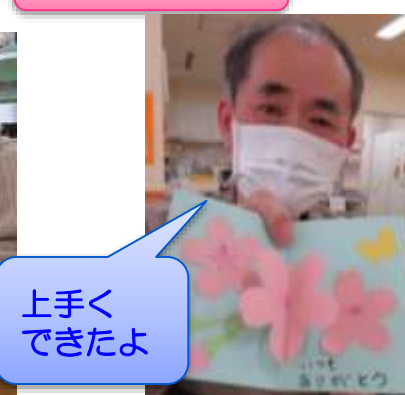


3月



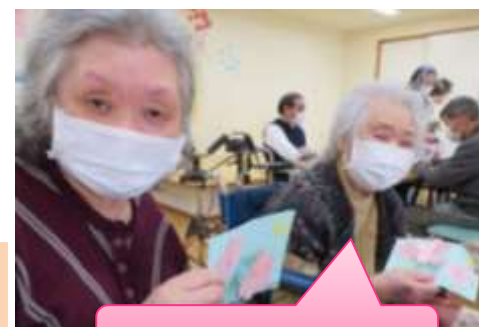
3月：製作

今回は、飛び出す桜のカード作りです。日頃の感謝を伝えたい人のことを考えながら作っていただき、メッセージを添えました。



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!

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



★4月の月レク★
お花見です。
お楽しみに!