



青い宙から

平成29年4月号(第30号)

デイサービス青い宙便り
平成29年4月1日発行
発行者 (株)ベイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



桜がだんだんと咲きはじめ、春の日差しが心地よい毎日ですね❀
嬉しい季節の到来ではありますが、花粉症の方には辛い時期がやってきました。
お医者様への受診が一番ですが、今回は自分でできる花粉症対策をご紹介します。

- ① 足湯や靴下を履くことでしっかりと体を温めましょう。
鼻水が詰まっていて辛い方は、鼻周りを温めてみて下さい。
- ② 睡眠不足やストレスは花粉症の大敵!!免疫力を低下させないように、
アルコールも控えめに生活習慣を整えましょう。
- ③ たばこの煙は鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。
喫煙はもちろん、喫煙している人に近寄るのも要注意です。
お部屋の空気をきれいに保つように心掛け、外出時はマスクを着用しましょう。



健康長寿をめざして 予防医療・介護を推進します!!



実際に介護度が軽くなった ご利用者様の一例

- 要支援2 → 非該当
- 要介護1 → 要支援1
- 要介護2 → 要介護1
- 要介護4 → 要介護2
- 要介護5 → 要介護4 他



「家族にずっと元気で長生きしてほしい」「自分も若々しく健康に
年を重ねていきたい」と願う方は多いと思います。

そんな願いに寄り添いたく、青い宙ではご利用者様やご家族様は
勿論、スタッフやその家族、地域の方々の「健康長寿」を目指します。

私たちは、予防医療の先に、医療や介護などの社会保障の破綻を
回避して、次世代の子供たちに安心して生きていける豊かな日本を
残したいと考えます。

青い宙では、予防医療・介護予防の理念のもと、健康教室や歯の
勉強会の開催の他、幅広いリハビリプログラムをご用意しています。

御担当医様や、ケアマネージャー様のご指示・ケアプランのもと、
青い宙の機能訓練指導員(看護師)がその方の希望・目標に
合った計画を立て、達成に向けて一緒に頑張っています!!

* 健康寿命・・・介護を必要としたり、病気で寝たきりになったりせずに健康で自立した生活を営むことができる期間のこと

3月の活動 お誕生日会



カラオケ♪



麻雀

オセロゲーム



大正琴の演奏会♪

スロットゲーム

壁画作製



キックボウリング



うどん県かるた遊び

ビーズ作品★

オカリナ演奏で合唱♪



【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた屋外活動の取り組み

お一人お一人のご希望をお伺いすると共に、ケアプランに沿った機能訓練の一助とさせていただきます。

K・S様の思い「お花見に行きたい!!」 T・Y様の思い「お出掛けがしたい!!」



今回の思い叶え隊はK・S様の「お花見に行きたい!!」と、T・Y様の「お出掛けがしたい」の二本立てです♪いつも昼食後にオセロ対決を楽しんでいる仲良し組で児島湖花回廊の河津さくらを見に行ってきました(*^^)v 見事な満開の桜に「うわーきれいな桜な♡」「最高な桜な」と大変喜ばれていました!!

座ってお話をしていると、家族でお花見に来ていたヨチヨチ歩きの赤ちゃんからK様にお花のプレゼントが!! 素敵なサプライズで更に盛り上がりました☆

4月のイベント

4月24日(月)
14:00~



**お誕生会 &
ボランティアさん
によるお楽しみ会**

あおいそら健康教室

今回のテーマは「むくみ撃退!!」

むくみは、医学的には浮腫(ふしゅ)と呼びます。血液中の水分が、血管やリンパ管の外に染み出して、手や足、顔などの皮膚の下に溜まった状態のことです。原因はいくつかあり、一過性のものと、血管や肝臓、腎臓、または心臓の障害による何らかの危険サインである可能性があります。

血液の循環を促してあげるマッサージやツボ押し、足枕、足湯などの自分でできる習慣作りが有効です。

ふくらはぎのマッサージ



●アキレスからひざ裏
むくみ・動悸・不眠・腰痛・イライラ

●内側(親指側)
便秘・冷え症・肝臓、ホルモン
バランスの不調

●外側(小指側)
肩こり・頭痛・めまい