

松浜病院デイケア通信

第 15 号

NEWS

- 5月17日、あいにくの雨模様でしたが、デイケア春のバス旅行として「三川観光きのこ園とせんべい王国」に行っていました。きのこ園ではきのこが盛り沢山のバーベキューやお買い物を楽しみ、せんべい王国ではせんべいの試食などをしました。きのこ園はまだ旬ではなかったため、あまり多くの種類はありませんでしたが、十分楽しめ、秋にまた来たいという声もありました。秋のバス旅行もお楽しみに♪



- 長年、使用してきた卓球台ですが、このたび、新しいものになりました。新しい卓球台にメンバーさんも興奮！！やる気が出たと、とても喜んでいました。また、カラオケの機械も不調となり、借り物ではありますが、最新式のカラオケの機械になりました。採点も以前の機械とは異なり、細かく採点されるようになりました。メンバーさんも楽しんで参加されています。



このように、デイケアではバス旅行などのお出かけや、卓球、体育館にて身体を動かすプログラムや、手芸、創作などの手先を使うようなプログラムもご用意しています。メンバーさんの目的に合わせた利用ができます。

プログラムのご紹介

【脳トレ】

脳トレプログラムでは「書き写し」と「パズル系」を主に行っております。書き写しは、新聞のコラムをそのまま専用の用紙に書き写すというもので、集中力や読解力の向上が期待されます。パズル系は、クロスワードパズルやナンプレ、都道府県位置問題などを行っております。これらを継続的に行うことにより、脳を鍛え、認知機能の向上を目指しています。

【ヨガ友】

ヨガ友はその日のメンバーさんの不調に感じている部位（例えば肩がこっているや腰痛がある等）をお聞きし、その部位に焦点を当てたヨガを行っております。また、マインドフルネスや体幹トレーニングもやっております。

中にはきついポージングもありますが、皆さんできる範囲で行っており、終了後には体が軽くなったとおっしゃる方も多いです。



利用してみたいと思った方へ

まずは見学をしてみてください。見学するには次の方法があります。

○主治医やケースワーカーに相談

随時見学はできます。見学をしてみて、利用したいと思われた方は、主治医にご相談ください。また、自立支援医療（上限あり）も利用できます。

どうぞご相談ください。なお、当院デイケアは主治医を変更せずに利用できるようになりました。詳しくは主治医や当院デイケアにご相談ください。



～編集後記～

西日本では豪雨災害により、多くの尊い人命が奪われてしまいました。ご冥福をお祈りします。災害はいつやってくるかわかりません。日頃から備えをしていしましょう。新潟は例年よりとても早く梅雨明けしました。暑い日が続いています。

熱中症などには気をつけ、水分補給、適切に冷房を使用して、暑い夏を乗り切りましょう！！

夏は楽しいイベントが盛りだくさん♪皆さんは夏の予定は立てましたか？