

ふれあい通信

2025年
(令和7年) 秋号
第136号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522
明石市野々上3丁目15-19 Fax(078)927-1517



～トランプや将棋、坊主めくりなど
つながりがあるデイケアの日常～

9月21日は「認知症の日」です。人生100年とも言われるこの時代、誰もがどこかで認知症と関わる事があります。認知症予防の為に、身体的活動を増やすことや生活改善などが重要です。

また、囲碁や将棋、トランプなど人と社会と交流することが前提の余暇がよく、楽しいと思えることが一番と言われています。(9/21朝日新聞記事より)

当デイケアでもリハビリ以外の時間では、笑い声や驚き、喜びの声が飛び交う自分らしい余暇時間となっています。認知症になったとしても充実した毎日を送っていただけること、今日も楽しかったと思っただけのことを私達は願っています。

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

7月 手作りおやつ



フルーツポンチ作り



ソーダにラムネを入れたら、
シュワ〜っと出来上がり



8月 夏祭り

ベビーカステラ



スーパーボールすくい



千本引き、くじ引き



かわいい鈴が当たりました

9月 秋の感謝祭



90歳以上の方へ表彰



元気の秘訣は、
「感謝を忘れない事」



毎年恒例の
ビンゴ大会



ダイエット リハビリ室だより



◎「秋バテ」の原因

身体が気温や気圧の変化、冷たいものを摂取することでの内臓が冷えなどで自律神経が乱れ血行不良になることが主な原因です。

◎「秋バテ」の症状（下記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり）

- | | | |
|---------------|------------|----------|
| • 体がだるい、疲れやすい | • 眠れない | • 一日中眠い |
| • 食欲がない | • 胸やけ、胃もたれ | • 肩凝り、頭痛 |
| • めまい、立ちくらみ | • 無気力 | • 顔色がくすむ |

◎「秋バテ」予防と対策

自律神経を整える！！

- 規則正しい生活
- 栄養バランスの良い食事
- 睡眠の質の向上

【食事】タンパク質やビタミンB1を積極的に摂取する！！

◎タンパク質の多い食材

- | | |
|---------|-----------|
| • 豚ヒレ肉 | • 牛モモ肉 |
| • 鶏ささみ肉 | • マグロなどの魚 |
| • 牛乳 | • チーズ |

◎ビタミンB1の多い食材

- | | |
|------|------|
| • 豚肉 | • 卵 |
| • 豆腐 | • 玄米 |
| • 枝豆 | • 納豆 |



※胃腸を温めることも大切！！

• ネギやショウガ、ニンニクなども積極的に摂取しましょう！

【入浴】

ぬるめの湯にゆっくりと浸かり、体を温めてリラックスすることで自律神経を整え、血行を良くします。

【適度な運動】

短時間のジョギングやウォーキング、ストレッチ、寝る前のマッサージなどが効果

スタッフ紹介

当所のスタッフを改めて紹介させていただきます。
皆さん宜しくお願い致します。



堀口 修司

☆職種 ドライバー

4月から週1回運転手として
働いています
事故を起こさないよう安全
運転を心がけます



大西 弘絵

☆職種 介護福祉士

皆様に毎日笑顔で過ごして頂
けるように、自分自身も楽し
んで仕事をしたいと思ってお
ります。
よろしくお願い致します。



今回のまわしよみ新聞

7月号

いなみのメロン 甘みたっぷりっ



阪神
最速リーグ優勝!!

8月号

イチロー選手
米野球殿堂入り アジア人初

9月号

